

practic

DOROTHY LAW NOLTE
RACHEL HARRIS

Copiii învață ceea ce trăiesc



Educația care insuflă valori

HUMAN1TAS

practic

Dorothy Law Nolte (1924-2005), specialistă în consilierea familiei, a avut cele mai diverse ocupații după ce a scris, în 1954, pentru rubrica ei săptămânală din revista californiană *Torrance Herald*, poemul care urma să o facă celebră, *Children Learn What They Live*. A ținut cursuri de educație a copiilor adresate părinților, a înființat o grădiniță, a lucrat ca instructor pentru gravide în vederea nașterii, a promovat o tehnică de reducere a stresului. A fost căsătorită de două ori și a avut patru copii.

N-a prețuit niciodată pe deplin impactul poemului său. „Pur și simplu l-am scris și i-am dat drumul în lume, unde s-a mișcat, după cât se pare, în virtutea propriului impuls”, spunea autoarea într-un interviu recent.

Rachel Harris, prietena și colaboratoarea lui Dorothy Law Nolte, este psihoterapeut specializat în probleme familiale.

DOROTHY LAW NOLTE • RACHEL HARRIS

Copiii învață ceea ce trăiesc

Educația care însuflă valori

Cuvânt înainte de
JACK CANFIELD, coautor al volumului
Supă de pui pentru suflet

Traducere din engleza de
LUANA STOICA

HUMANITAS
BUCUREȘTI

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

NOLTE, DOROTHY LAW

Copiii învață ceea ce trăiesc: educația care însuflă valori / Dorothy Law Nolte, Rachel Harris; cuv. înainte: Jack Canfield; trad.: Luana Stoica. – București: Humanitas, 2008
ISBN 978-973-50-2225-9

- I. Harris, Rachel
- II. Canfield, Jack (pref.)
- II. Stoica, Luana (trad.)

37.018.1

First published in the United States under the title:

Children Learn They Live:

Parenting to Inspire Values

© 1998 by Dorothy Law Nolte and Rachel Harris

The poem «Children Learn What They Live» on page 17-18

© 1972 by Dorothy Law Nolte

Published by arrangement with Workman Publishing Company, New York

© HUMANITAS, 2001, 2006, 2007, 2008, pentru prezenta ediție românească

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România tel. 021/408 83.50, fax 021/408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi CARTE PRIN POȘTĂ: tel./fax 021/311 23 30 C.P.C.E. – CP 14, București e-mail: cpp@humanitas.ro
www.libhumanitas.ro

*Dedic această carte, în numele dragostei și al
luminii, tuturor copiilor vieții.*

DOROTHY LAW NOLTE

*Fiiicei mele, Ashley, care m-a învățat ce
înseamnă să iubești și să fii părinte.*

RACHEL HARRIS

Mulțumiri

Sincere aprecieri editorului nostru, Margot Herrera, pentru numeroasele contribuții pline de intuiție aduse la scrierea acestei cărți. Îi suntem de asemenea recunoscătoare lui Janet Hulstrand pentru atenția minuțioasă și bine venitele adăugiri la manuscris. Calde mulțumiri designerului Nancy Gonzales și agentului nostru literar, Bob Silverstein.

Cuvânt înainte

de Jack Canfield

coautor al volumelor *Supă de pui pentru suflet* și *Supă de pui pentru sufletul mamei*

Am descoperit poemul «Copiii învață ceea ce trăiesc» (vezi p. 17 a acestei cărți – n. ed.) la începutul anilor '70, pe când scriam o carte despre cum li se poate construi copiilor, la orele de curs, respectul de sine. M-am îndrăgostit instantaneu de aceste versuri și le-am multiplicat pentru toți profesorii din școala la care predam. Fiecare vers părea să conțină o afirmație pe care o intuiam a fi absolut adevărată. Am fost uluit de câtă înțelepciune puteau conține atât de puține cuvinte.

Nu m-am gândit nici o clipă că o voi întâlni vreodată pe autoarea versurilor. Și totuși, câțiva ani mai târziu, la o conferință de psihologie, am cunoscut-o pe Dorothy Law Nolte, venită acolo împreună cu soțul ei, Claude. Cei doi au avut amabilitatea de a mă invita în camera lor și m-au tratat cu toată bunăvoința, delicatețea, încurajarea și prietenia despre care scrisese Dorothy în poemul ei. A fost o seară pe care n-o voi uita niciodată. Nu cred că ei au bănuțit vreo clipă ce influență au avut iubirea și grija lor asupra unui tânăr pedagog care încerca să învețe să se iubească pe sine și să-și învețe și elevii să se iubească și să se accepte așa cum sunt.

«Copiii învață ceea ce trăiesc» mi-a servit drept ansamblu de principii călăuzitoare în relațiile cu elevii și, mai târziu, în relația cu cei trei fii ai mei. Așa cum se întâmplă cu toate principiile referitoare la viață și la educația copiilor, este mai ușor să vorbești ori să scrii despre ele decât să le pui în practică.

In cei 30 de ani de activitate didactică—ani în care am predat și am condus ateliere pentru părinți am ajuns la convingerea că majoritatea părinților doresc din toată inima să fie iubitori, binevoitori, înțelegători, toleranți, onești și corecți cu copiii lor. Problema este că cei mai mulți dintre ei n-au urmat niciodată vreun curs despre metodele și tehnicile specifice de interacțiune, comunicare și disciplină, apte să genereze o atitudine părintească înțelegătoare, protectoare, onestă și corectă. Nici unul dintre părinții pe care îi cunosc nu-i împărtășește partenerului de viață o idee de genul: «Știi, m-am gândit azi-noapte la patru metode nemaipomenite de a-i distruge micului nostru Billy respectul de sine. Iputem ridiculiza, face de râs, minți.» Nimeni nu-și propune vreodată în mod conștient să-și lezeze copiii. Și totuși, adesea părinții o fac. Nu intenționat. De cele mai multe ori, le transmit copiilor propriile prejudecăți și predispoziții emoționale din neștiință și din frică.

Este nevoie de un act de conștiință și de curaj pentru a ne dezbara de toate acele clișee distructive care ajung uneori să ne controleze relația cu copiii fără ca noi să ne dăm măcar seama. Este nevoie de curaj pentru a trăi în mod conștient, cu intenția clară de a crește niște copii sănătoși, fericiți și bine pregătiți pentru viață.

In această carte, Dorothy Law Nolte a luat fiecare vers din poemul ei devenit clasic și, folosind istorioare și exemplificări, ne-a învățat pe toți cum să punem în practică valoroasele lui precepte. într-un limbaj simplu și accesibil, ea ne arată cu măiestrie cum să fim mai puțin critici și mai îngăduitori, mai puțin sentențioși și mai toleranți, cum să nu facem apel la rușine, ci la încurajare, cum să fim mai puțin ostili și mai apro- piați de copii.

Citind cartea înveți nu numai să devii un părinte mai eficient, ci și să fii un soț/o soție, un profesor și un manager mai bun. Principiile și metodele prezentate aici sunt principii universale, menite a da naștere unor relații interumane pozitive, tonice și pline de respect. Sunt ferm convins că, dacă toți am pune în aplicare aceste principii în toate relațiile noastre cu oamenii, ar exista mai puțină violență și mai puține războaie, mai puține greve și mai multă

productivitate la locul de muncă, mai puțină prefăcătorie și mai mult timp pentru studiu. Am avea mai puțini oameni în închisori și în centrele de dezintoxicare. Vă invit să meditați asupra faptului că majoritatea problemelor cu care se confruntă lumea noastră își au originea acasă și că, devenind un părinte mai bun, vă aduceți cea mai solidă contribuție la rezolvarea problemelor imense, aparent insolubile cu care se confruntă azi omenirea.

Oricât de bun părinte ați fi, sunteți pe punctul de-a vă imbarca într-o aventură care vă va duce pe o nouă treaptă de magie. Ce poate fi mai prețios decât sentimentul că deveniți mai apt să creșteți niște copii încrezători în sine, asertivi, răbdători, recunoscători, iubitori, preocupați de țelurile lor, generoși, de bună-credință, corecți, respectuoși și prietenoși? Imaginați-vă o lume în care toți copiii s-ar transforma în adulți înzestrați cu asemenea însușiri. Vă puteți imagina un Washington D. C. în care toți politicienii să aibă toate aceste calități? Eu pot. Știu că și Dorothy poate. Sunt convins că ceva de genul acesta ne motivează pe noi, cei având profesiunea de a «crește» oameni care să ne continue munca.

Aveți o meserie nobilă – să fiți părinte. Nu vă subestimați niciodată puterea de a contribui la crearea unui viitor mai bun nu doar pentru copiii dumneavoastră, ci pentru toți. Această carte vă poate ajuta să deveniți acel părinte care aspirați să fiți, să creșteți copii de care să vă simțiți întotdeauna mândri și să contribuiți la o evoluție a conștiinței aptă să ducă la instaurarea lumii în care visăm cu toții să trăim.

Introducere

Povestea poemului «Copiii învață ceea ce trăiesc»

Am scris «Copiii învață ceea ce trăiesc» în 1954 pentru un ziar local din sudul Californiei, ziar în care dețineam o rubrică săptămânală dedicată vieții creative de familie. Pe atunci eram deja mama a doi copii, o fetiță de 12 ani și un băiat de nouă. Predam un curs despre viața de familie în cadrul unui program educațional pentru adulți, la o școală locală din district, și eram șefa catedrei de puericultura la o școală sanitară. Nu-mi imaginam că poemul meu era menit să devină clasic în domeniu, în lumea întreagă.

«Copiii învață ceea ce trăiesc» era felul meu de a răspunde la întrebările părinților care îmi frecventau cursurile dedicate vieții de familie. Încercam să explic ce înseamnă să fii părinte. În anii '50, părinții își creșteau copiii spunându-le ce să facă și ce să nu facă. Ideea de a-l călăuzi pe copil nu prea era cunoscută. «Copiii învață ceea ce trăiesc» recunoștea faptul că părinții exercită o influență primordială asupra copiilor prin intermediul exemplului propriu, devenind astfel modelul lor în viața de zi cu zi.

De-a lungul anilor, «Copiii învață ceea ce trăiesc» a fost prezent în multe conferințe și dezbateri. Prin intermediul departamentului Ross Products de la Abbott Laboratories Inc., o versiune prescurtată a lui le este înmănată, în maternități, celor care devin părinți, precum și medicilor pentru cabinetele lor. Poemul a fost tradus și publicat în zece limbi. Profesori și preoți din toată lumea l-au inclus în programa cursurilor lor

pentru pedagogi și părinți. Oriunde ar fi folosit poemul meu, sper să servească drept ghid și sursă de inspirație pentru părinții care se confruntă cu cea mai dificilă sarcină a vieții lor – creșterea propriilor copii.

«Copiii învață ceea ce trăiesc» pare să aibă o existență de sine stătătoare. De când a fost publicat pentru prima oară s-a imbarcat într-o călătorie pe cont propriu. Poemul a fost modificat, prescurtat și adaptat de mii de ori – în general fără știința mea. Uneori cuvintele mi-au fost schimbate pentru a sluji unui anumit scop. Intr-o zi, intrând într-o librărie, am descoperit un afiș: «Dacă trăiește printre cărți, copilul învață să fie înțelept.» Poemul a apărut sub multe titluri: «Crezul copiilor», «Crezul părinților», «Ce învață copilul», ba chiar, în Japonia, sub inadecvatul «învățăturile indianului american» (se pare că traducătorul a crezut că poemul reprezenta o culegere de maxime amerindiene destinate părinților). Și totuși, el a supraviețuit.

N-am luat în serios majoritatea modificărilor aduse poemului; unele însă s-au dovedit opuse punctului meu de vedere. La un moment dat, cineva a schimbat ultimul vers în «Dacă trăiesc în acceptare și prietenie, copiii învață să găsească dragostea în lume». Consider că este incorect să promiți dragostea sau chiar să încurajezi căutarea dragostei în lume. Dragostea vine din interior. O persoană iubitoare generează dragoste, iar aceasta se transmite de la un om la altul. Dragostea nu este o comoară sau un bun de consum, ca să poată fi găsită. Versul final scris de mine sună așa: «Dacă trăiesc în prietenie, copiii învață că e plăcut să trăiești pe lume.» Era vorba de a institui un climat de așteptare optimistă, pozitivă în timp ce copiii explorează lumea înconjurătoare.

Dacă veți vedea poemul «Copiii învață ceea ce trăiesc» într-o revistă, pe peretele din casa cuiva sau lipit pe un frigider, veți intra în contact cu viața de dincolo de cuvinte, chiar dacă sub versuri nu e indicat nici un autor sau e menționat «autor necunoscut».

Timperi în schimbare. Pe măsură ce lumea s-a schimbat am modificat și eu poemul. Cea mai semnificativă schimbare de

structură a fost consecința unei mai mari sensibilități față de problema sexelor. Inițial poemul fusese scris sub forma: «Dacă trăiește..., copilul învață...» în anii '80 i-am dat o formă universală: Dacă trăiesc..., copiii învață...

Cam tot atunci am separat un vers complex, «Dacă trăiesc în onestitate și corectitudine, copiii învață adevărul și să fie dreپți», în două versuri mai explicite: «Dacă trăiesc în onestitate, copiii învață adevărul» și «Dacă trăiesc în corectitudine, copiii învață să fie dreپți». Copiii percep onestitatea și corectitudinea ca pe două calități distincte. Modificarea a accentuat totodată faptul că adevărul și dreptatea sunt valori diferite. În 1990 am adăugat un vers nou: «Dacă trăiesc în bunăvoință și considerație, copiii învață respectul.» Odată cu pronunțarea caracterului multicultural al societății noastre, am vrut să încurajez dezvoltarea respectului ca fundament al acceptării diferențelor dintre oameni.

Pe când lucram la această carte, am reflectat din nou asupra versului «Dacă trăiesc în onestitate, copiii învață adevărul». Prin anii '50, când am scris poemul, noțiunea de «adevăr» mi se părea suficient de clară. Și totuși, la peste patru decenii distanță, am ajuns să înțelegem că există mai multe adevăruri, la fel cum există mai multe nuanțe de gri. Așa că am hotărât să modific versul în «Dacă trăiesc în onestitate, copiii învață respectul pentru adevăr». Consider că exprimă o așteptare mai realistă, aceea a descoperirii, de către copii, a propriei bune-credințe.

Forma tipărită la începutul acestei cărți reprezintă versiunea completă, adusă la zi, a poemului meu.

Cuvintele ne unesc. De-a lungul anilor m-am bucurat de momente de intimitate spontană cu oameni care descopereau că sunt autoarea poemului «Copiii învață ceea ce trăiesc». O mamă mi-a spus: «Poate că n-o să vă placă, dar eu v-am pus poemul în baie.» Era singurul loc în care se putea bucura de o anume intimitate. Se retrăgea acolo ori de câte ori simțea nevoia unor clipe de liniște, pentru a-și aminti să se prețuiască pe sine ca părinte. Un tată mi-a

spus că agățase un exemplar al poemului meu deasupra bancului de lucru din garaj. «Îl citesc când simt că mi-a ajuns până peste cap», mi-a zis el. În ambele cazuri, «Copiii învață ceea ce trăiesc» le-a oferit acestor părinți o cale de a-și descoperi nevoia unor clipe de izolare pentru a se aduna și a-și redobândi perspectiva asupra lucrurilor.

Recent, o bunică mi-a zis că poemul o îndrumă în relația ei cu nepoții. Spunea că a fost pentru ea ca o Biblie în perioada când și-a crescut copiii, iar acum îl folosește cu generația următoare. O altă mamă mi-a scris că poemul «a fost prima mea lecție de educație a copiilor». Atâția oameni mi-au împărtășit relația lor personală cu «Copiii învață ceea ce trăiesc» încât am ajuns să înțeleg că poemul le poate servi ca inspirație pentru genul de părinte pe care ar vrea să-l întruchipeze.

Poemul meu transmite un mesaj simplu și clar: copiii învață neîncetat de la părinții lor. Copiii dumneavoastră vă sorb din priviri. Poate că nu sunt atenți la ceea ce le *spuneți* să facă, dar sunt cu siguranță atenți la ceea ce *faceți* efectiv. Sunteți primele și cele mai viguroase modele ale lor. Părinții se pot strădui să le insuflă copiilor anumite valori, însă aceștia vor absorbi, în mod inevitabil, valorile care le sunt transmise prin intermediul comportamentului, sentimentelor și atitudinii părinților lor în viața de zi cu zi. Felul în care vă exprimați și vă controlați propriile sentimente devine un model pe care copiii dumneavoastră și-l vor aminti toată viața.

Cred că fiecare copil este o făptură unică și are un nucleu de creativitate și înțelepciune care îi aparține numai lui. Este privilegiul părinților să fie martorii înfloririi personalității copilului și să îngăduie frumuseții acesteia să strălucească în lume.

Îmi place să cred că poemul meu a rezistat probei timpului, oferind o abordare rațională a educației copiilor pentru generații întregi de părinți. El vă reamintește că vă puteți găsi timp ca să vă contopiți din nou cu ceea ce e important pentru dumneavoastră în viața de familie. Sper ca poemul și cartea de față să vă călăuzească

și să vă inspire să aveți încredere în intuiția și în sentimentele proprii atunci când vă creșteți copiii. Nu uitați să apreciați și să îngrijiți cu iubire resursele interioare ale copiilor dumneavoastră și modul în care își afirmă personalitatea pe măsură ce învață cum să participe și să contribuie la viața de familie. În felul acesta puteți crea un parteneriat cu copiii dumneavoastră, care va încuraja împlinirea, dăruirea și evoluția laolaltă, ca familie.

Când îmi citesc pentru prima oară poemul, părinții spun adesea «știu asta!». Așa este – probabil că știți. Poemul vă conectează, într-adevăr, cu ceea ce știți deja în sinea dumneavoastră. Intenția mea este ca această carte să expliciteze sensul fiecărui vers din «Copiii învață ceea ce trăiesc». Îmi place să-mi imaginez că ne adunăm laolaltă și discutăm despre viața alături de copii. Sper să aveți sentimentul că este vorba de o experiență împărtășită și mai sper ca poemul meu să devină viu și palpabil pentru dumneavoastră. Copiii *învață*, într-adevăr, ceea ce trăiesc. Apoi cresc și ajung *să trăiască* ceea ce au învățat.

Dorothy Law Nolte

Copiii învață ceea ce trăiesc

Dacă trăiesc în critică și cicăleală, copiii învață să condamne.

*Dacă trăiesc în ostilitate,
copiii învață să fie agresivi.*

*Dacă trăiesc în teamă,
copiii învață să fie anxioși.*

Dacă trăiesc înconjurați de milă, copiii învață autocompătimirea.

Dacă trăiesc înconjurați de ridicol, copiii învață să fie timizi.

*Dacă trăiesc în gelozie,
copiii învață să simtă invidia.*

*Dacă trăiesc în rușine,
copiii învață să se simtă vinovați.*

Dacă trăiesc în încurajare, copiii învață să fie încrezători.

*Dacă trăiesc în toleranță,
copiii învață răbdarea.*

*Dacă trăiesc în laudă,
copiii învață prețuirea.*

Dacă trăiesc în acceptare, copiii învață să iubească.

Dacă trăiesc în aprobare, copiii învață să se placă pe sine.

Dacă trăiesc înconjurați de recunoaștere, copiii învață că este bine să ai un țel.

Dacă trăiesc împărțind cu ceilalți, copiii învață generozitatea.

Dacă trăiesc în onestitate, copiii învață respectul pentru adevăr.

Dacă trăiesc în corectitudine, copiii învață să fie drepți.

Dacă trăiesc în bunăvoință și considerație, copiii învață respectul.

Dacă trăiesc în siguranță, copiii învață să aibă încredere în ei și în ceilalți.

Dacă trăiesc în prietenie, copiii învață că e plăcut să trăiești pe lume.

DOROTHY LAW NOLTE

Dacă trăiesc în critică și cicăleală, copiii învață să condamne

Copiii sunt ca bureții. Absorb tot ce facem, tot ce spunem, învață în fiecare clipă de la noi, indiferent dacă suntem sau nu conștienți de asta. Dacă adoptăm o atitudine critică – plângân- du-ne de ei, de alții ori de lumea care ne înconjoară –, le arătăm cum să-i condamne pe ceilalți sau, și mai rău, cum să se condamne pe ei înșiși. îi învățăm să vadă mai curând ce este rău în lume decât ce este bun.

Putem critica în nenumărate feluri – prin cuvinte, prin tonul vocii, prin comportament sau chiar printr-o privire. Toți știm să condamnăm din priviri ori să dăm o tentă critică vorbelor noastre. Copiii mici sunt foarte sensibili la felul în care sunt spuse lucrurile și le pun la inimă. Un părinte îi poate spune copilului «E timpul să plecăm», fără ca vorbele lui să transmită mai mult decât acest mesaj. Un alt părinte, grăbit și nerăbdător, poate rosti aceleași cuvinte într-un fel care să sugereze «Ești rău pentru că te tândălești atât». Deși nici una dintre variante nu va avea neapărat efectul scontat, copilul va recepționa diferit cele două mesaje și există riscul ca al doilea să-i dea un sentiment de nemulțumire de sine.

Nu are sens să ne ascundem, toți avem momente când ne sare țandăra din nimic. Criticăm cu toții din când în când. Și o facem, poate, chiar de față cu copiii noștri. Nu este însă totuna cu a trăi într-un climat de critică permanentă, cu atenția ațintită asupra depistării greșelii. Indiferent de obiectul lor, criticile frecvente au un efect cumulativ, dând o tentă negativă, intolerantă,

vieții de familie. Ca părinți avem de ales: putem crea o atmosferă sufletească critică și acuzatoare sau una tolerantă și încurajatoare.

în febra momentului. Abby are șase ani și stă la masa din bucătărie aranjând într-o cană de plastic plină cu apă floricelele culese de ea. Deodată, cana se răstoarnă, umplând totul cu apă, frunze și flori. Abby stă udă în mijlocul dezastrului și plânge în hohote. Mama ei vine într-o clipită.

«Vai de mine! Cum poți fi atât de neîndemânatică?» exclamă ea exasperată.

Am spus cu toții asemenea lucruri. Reacționăm fără să gândim. Vorbele ne ies pe gură atât de repede încât ne surprind și pe noi. Poate că suntem obosiți. Poate că suntem preocupați de ceva fără nici o legătură cu ce s-a întâmplat. Indiferent de motiv, nu e prea târziu să schimbăm tonul și să evităm ca un asemenea incident mărunț să capete proporții exagerate, afectând sentimentul valorii de sine al copilului. Dacă mama lui Abby s-ar opri, s-ar calma și și-ar cere scuze că a țipat, curățenia s-ar face mult mai repede. Abby ar fi, poate, stânjenită de incident, nu însă și de propria persoană. Pe de altă parte, dacă mama lui Abby continuă să-și critice fata, Abby ar putea începe să se considere o ființă incompetentă și neîndemânatică.

Știu, nu e ușor să ne înfrânăm supărarea chiar dacă suntem conștienți că asta ar fi spre binele copiilor noștri. Cei mai mulți dintre noi trebuie să facem eforturi considerabile pentru a ne înțelege și a ne controla reacțiile afective.

Ne-ar fi de mare ajutor să avem pregătit un răspuns alternativ de genul «Cum s-a întâmplat?». O asemenea formulare pune accentul pe incident, nu pe copil. În felul acesta, preîntâmpinăm sentimentul de inadecvare și de eșec al copilului și pregătim terenul pentru învățarea constructivă. Încurajând copilul să explice succesiunea evenimentelor, puteți să urmăriți alături de el cum un lucru a condus la altul și să descoperiți, poate, împreună cum ar trebui procedat pe viitor.

Unele accidente pot fi preîntâmpinate acordând mai mult timp planificării și impunând, de la bun început, anumite limite, în general, copiii vor să ne mulțumească, așa că le putem face viața mai ușoară spunându-le clar ce vrem de la ei. Sugestiile noastre trebuie să fie specifice și adecvate vârstei, și trebuie formulate astfel încât să-i ofere copilului informații concrete de care el să se poată folosi pentru a-și adapta comportamentul.

Într-o zi ploioasă, Ben, un puști de patru ani, i-a spus mamei sale că el și prietenul lui ar vrea să facă animale din plastilină. Mama tocmai se ocupa de niște facturi scadente, așa că putea pur și simplu să spună «foarte bine» și să-i lase pe băieți să se descurce singuri. Ea însă și-a lăsat treburile, a luat o perdea veche de baie pe care o păstrase special pentru asemenea ocazii, a întins-o pe jos și le-a explicat băieților: «Stați aici, în mijloc, ca s-o putem întinde complet. O să fie loc berechet pentru ferma voastră cu animale.»

În timp ce copiii frământau plastilina pe perdeaua de plastic, Ben a întrebat-o pe maică-sa: «Putem să luăm niște cuțite de la bucătărie?»

«Fără cuțite, a zis mama. Cuțitele nu sunt jucării. Ce-ai spune de niște instrumente pentru tăiat aluatul?»

«Grozav. Și niște linguri de lemn, nu-i așa?» a continuat băiatul.

«Sigur că da, a zis mama lui Ben, scoțând din sertare o serie de ustensile de bucătărie. Și nu uitați, băieți, o să trebuiască să mă ajutați după aia să fac ordine.»

Chiar dacă pentru mama lui Ben acele câteva minute acordate băieților au însemnat o întrerupere din treburile ei, ea are toate șansele să fie scutită atât de adunatul resturilor de plastilină de pe covor, cât și de efortul de a nu-i critica pe copii. În același timp, faptul că ea s-a implicat de la bun început i-a dat lui Ben ocazia să negocieze ustensilele de bucătărie cu care dorea să se joace. Deși o asemenea abordare îi ia timp, ea lasă loc opțiunilor și le oferă copiilor șansa de-a lua decizii. Iar faptul că au un cuvânt de spus în deciziile de zi cu zi îi ajută să-și construiască o imagine de sine pozitivă – aceea de persoane competente.

Să fim cinstiți, nu avem întotdeauna timpul sau inspirația

necesare pentru a aborda lucrurile așa cum am dori. Într-o zi, o prietenă de-a mea o zorea pe fiica ei de cinci ani, Katie, să plece mai repede pentru că aveau de făcut o serie de drumuri, inclusiv la coafor pentru a o tunde pe fetiță. Pe drum, prietena mea i-a spus lui Katie: «Grăbește-te, scumpo! Mergem să te tunzi și nu vrem să întârziem.»

Brusc, Katie a făcut o criză de toată frumusețea, țipând și plângând că nu vrea să se tundă. Supărată, mama i-a spus că e «încăpățânată», iar Katie s-a înfuriat atât de tare încât n-a mai putut scoate o vorbă. Poate că în ochii unui adult mama lui Katie nu a avut o atitudine critică, dar mesajul recepționat de fetiță a fost «Ești rea pentru că ești încăpățânată».

În cele din urmă, după ce s-a mai liniștit, Katie a reușit să-i explice mamei că nu mai voia să poarte breton, așa că nu voia să-l tundă. Înțelegând că acesta fusese singurul motiv al scandalului, mama o privi uimită. «Bine, draga mea, zise ea, o să-i explicăm asta frizerului. N-o să-l lăsăm să-ți taie bretonul.» Dacă prietena mea s-ar fi gândit să discute toate astea cu Katie la micul dejun, ar fi reușit probabil să evite criza aceea atât de chinuitoare pentru amândouă.

Și totuși, oricât am fi de flexibili și de răbdători, oricât am reuși să anticipăm lucrurile, vor exista întotdeauna momente în care vom intra în conflict cu copiii noștri. Problema care se pune într-o asemenea situație este cum să rezolvăm conflictul cu cât mai puține consecințe nefaste. Când ajungem într-un impas nimeni nu câștigă. Mama lui Katie a respectat dreptul fiicei ei de a decide cum să fie tunsă. Dându-le voie copiilor să aibă controlul în chestiuni minore, creăm încrederea necesară pentru a negocia pe viitor, când ei vor deveni adolescenți, decizii mult mai importante. Crescând conștienți de faptul că îi vom asculta și le vom respecta părerile, copiii vor accepta mai ușor să discute cu noi și să coopereze la rezolvarea problemelor cu adevărat grave.

Vorba dulce mult aduce. De cele mai multe ori ne criticăm copiii doar ca să-i încurajăm să facă lucrurile mai bine, să fie mai buni. Poate că la fel au procedat și părinții noștri cu noi când eram

copii. Sau poate că recurgem la critici când suntem obosiți ori stresați. Copiii însă nu privesc criticile ca pe o încurajare. Pentru un copil critica pare mai curând un atac la persoană și există mai multe șanse să-i provoace o atitudine de autoapărare decât una de cooperare. În plus, copiilor mici le este greu să înțeleagă că nu ei sunt inacceptabili, ci comportamentul lor.

Asta nu înseamnă însă că nu le putem spune copiilor că nu ne place ceea ce fac. Dacă ne acordăm răgazul de a cântări impactul cuvintelor noastre, putem spune exact ce vrem fără a minimaliza respectul de sine al copilului. Indiferent ce s-a întâmplat, putem să-i dăm de înțeles că *el* e în ordine, deși ceea ce a făcut nu este.

Când a auzit zgomotul de sticlă spartă, tatăl lui William a ghicit totul. A intrat calm în camera de zi, a cărei pardoseală era acoperită de cioburi. Fiul său, în vârstă de opt ani, stătea de cealaltă parte a ferestrei, în curte. O expresie de uluire și teamă i se putea citi pe chip. Băta de baseball zăcea pe jos, lângă el, iar mingea se afla în mijlocul camerei, pe podea.

«Acum știi de ce există regula „Nu juca niciodată baseball aproape de casă”, William?», îl întrebă tatăl.

Băiatul privi în pământ.

«Știu, tată. Dar am fost atent.»

«Nu, Will, regula nu se referă la atenție. Se referă la distanță.»

«Îmi pare rău», zise William, sperând că discuția se va sfârși aici.

Tatăl îl privi cu seriozitate. «Bine, hai să vedem cât ar costa să schimbăm geamul ca să știm cât timp va trebui să-ți pui deoparte banii de buzunar ca să-l plătești.»

Cuvintele se așezau încet, pe măsură ce William realiza consecințele greșelii lui. Tatăl văzu cum umerii băiatului se lăsau sub povara responsabilității.

«Știi, Will, că și bunicul tău m-a pus să plătesc o fereastră pe care am spart-o? Cred că aveam cam vârsta ta», îi mărturisi el băiatului, care îl asculta acum transpus.

«Zău?»

«A durat mult până să-l plătesc, zise tatăl. Și îți mărturisesc că de-atunci n-am mai spart niciodată vreun geam. Acum fugi și adu o mătură și un fâraș să strângem cioburile astea.»

Prea mult accent pus pe învinovățire sau pe pedeapsă produc separare, nu comuniune. Adevărul este că toți greșim, iar accidentele nu lipsesc din viața nimănui. Dacă răspundem în asemenea momente transmițând mesaje utile, îi ajutăm pe copii să învețe ceva din experiența lor, să facă legătura dintre ce au făcut și ce «s-a întâmplat» și să descopere cam cum ar trebui să procedeze pentru a readuce situația la normal.

Cicăleală, cicăleală și iar cicăleală. Poate că nu ne dăm seama, dar cicăleala și lamentația cronică sunt forme subtile de critică. Mesajul implicit al cicălelii este «Nu am încredere că îți vei aminti să faci un anumit lucru sau să te porți cum trebuie». Nu ne ajutăm copiii așteptând de la ei tot ce este mai rău și pe deasupra suntem ineficienți. Oricât ar fi de mici, copiii învață foarte repede să facă abstracție de frazele repetate la nesfârșit. Cât despre adolescenți, este bine cunoscută capacitatea lor de-a fi «surzi» la vorbele noastre, indiferent dacă au sau nu căștile pe urechi.

O strategie preferabilă cicălitului este de a stabili rutine previzibile care să implice așteptări rezonabile din partea noastră. De multe ori le sugerez părinților că o cale simplă, dar eficientă de-a evita placa bine cunoscută cu «nu uita» este să pună accentul nu pe uitare, ci pe reamintire.

Spuneți-i copilului dumneavoastră ceea ce vreți ca el să-și amintească: «Amintește-ți să-ți pui șosetele în coșul cu rufe murdare», «Adu-ți aminte că păpușa asta rămâne în casă, n-o iei cu tine afară». Această strategie instituie un ton încurajator care e important la orice vârstă și poate face minuni. Metoda este extrem de utilă pentru copiii mici, care tocmai învață cum funcționează viața de familie. Și, mai presus de toate, aveți încredere în ei că vor reuși. «Ce ajutor de nădejde ești că ți-ai amintit să strângi cuburile!» Cu asemenea remarce pozitive îi arătați copilului ce așteptați de la el

și în același timp îl încurajați.

Ca și căcăleala, văicăreala este o modalitate ineficientă de-a căuta schimbarea și nu reprezintă un model benefic pentru copiii noștri. Ea pune accentul pe dificultăți, deficiențe și dezamăgiri, nu pe soluții. Copiii noștri nu trebuie să învețe să vadă lumea dintr-o asemenea perspectivă pasivă și negativistă, nici să creadă că soluția problemelor este să te plângi de ele. Evitați să faceți din văicăreală un substitut al trecerii la fapte. În schimb, imaginați cât mai multe soluții creative și antrenați-i pe copii să vină, la rândul lor, cu idei.

Gândiți-vă în ce măsură vă lamentați în viața de zi cu zi. S-ar putea să fiți surprinși descoperind cât de mult vă plângeți de fapt, fie că este vorba despre situația de la locul de muncă, de persoanele cu care aveți de-a face sau de vremea de-afară. Deși cu toții simțim din când în când nevoia să bombănim, aduceți-vă aminte că îndemnul «Gata cu văicăreala!» este valabil și pentru părinți, nu numai pentru copii.

Este cum nu se poate mai distinctiv să ne plângem de partenerul de viață. Într-o asemenea situație, copiii se simt obligați să țină partea unuia dintre părinți, așa că îi propulsăm în centrul conflictelor conjugale. E o poziție insuportabilă pentru copii, care se simt sfașiati în devotamentul lor față de ambii părinți. La fel, plângându-ne de bunicii lor îi punem într-o poziție delicată. Reproșurile la adresa părinților sau socrilor noștri trebuie ținute departe de relația magică pe care copiii o au cu bunicii lor. Copiii vor descoperi destul de repede greșelile din familie – să nu-i împovărăm prematur cu ofiirile noastre. În plus, ei au nevoie să vadă cum toți adulții din familia lor se respectă reciproc nu doar în vorbe, ci și în fapte. Observându-ne interacțiunile, copiii învață despre relațiile dintre oameni și despre cum se împacă între ele ființele dragi lor.

Bucurați-vă de însuflețirea copilului dumneavoastră. Așa cum copiii învață fără încetare de la noi, putem și noi să învățăm neîncetat de la ei. După ce petrecuseră o seară în oraș cu toată familia, niște prieteni de-ai mei se străduiau să-și scoată din mașină progeniturile în vârstă de șapte și opt ani și să le ducă la culcare. Ca

de obicei, nici unul dintre băieți nu era încântat de ideea de-a se băga în pat. În timp ce se îndreptau spre casă, băiatul cel mic a întrebat: «Nu putem să privim puțin stelele?»

Părinții s-au oprit. Aveau de ales. Puteau spune: «Tare vă mai place să vă tândăliți. Nu mai fiți așa dificili! S-a făcut târziu, e ora de culcare.» Dar nu au făcut-o. În seara aceea au zăbovit câteva minute să admire cerul înstelat și strălucirea de pe chipul copiilor.

«Să privești stelele» este cu totul altceva decât «să te uiți la stele». Adulții se uită, văd și trec grăbiți la ceea ce «trebuie făcut». Copiii privesc stelele cu mirare și anticipare. Dacă îi lăsăm pe copii să ne învețe un nou mod de-a vedea lumea se creează o experiență de familie dinamică, în care toți putem să învățăm și să creștem împreună.

Dacă trăiesc în ostilitate, copiii învață să fie agresivi

Cei mai mulți dintre noi nu ne socotim niște ființe ostile. Știm că nu suntem ca acele familii violente, abuzive, care țin prima pagină a ziarelor locale. Dar poate că și noi creăm acasă o atmosferă plină de resentimente nerecunoscute, în care clocotește o furie reprimată gata să erupă exact când te aștepți mai puțin.

Este drept, cultura noastră oferă nenumărate exemple de ostilitate și certuri. În orice clipă, undeva în lume este război. Chiar și la noi în țară ura, crimele, violența domestică, răfuielile între diverse bande și altele de același gen sunt monedă curentă. Prin intermediul televiziunii și al filmelor, copiii sunt expuși la mii de ore de imagini cu lupte și violență. Ostilitatea poate exploda oriunde: acasă între frați, la școală între colegi, între necunoscuți – pe stradă, la volan sau în cartier. Copiii își pot vedea sau auzi părinții certându-se între ei, cu șefii sau cu vecinii. Iar unii se confruntă zilnic cu așa ceva!

Trăind într-o asemenea atmosferă ostilă, copiii ajung să se simtă vulnerabili. Unii reacționează devenind duri, mereu puși pe harță, gata să riposteze ori să caute ei înșiși pricină. Alții ajung să fie atât de speriați de certuri încât evită orice fel de conflict, chiar și confruntările firești. Puteți remarca această distribuție a rolurilor pe orice teren de joacă al copiilor din clasele primare.

Un model de agresivitate familială îi poate învăța pe copii că disputele sunt o necesitate, o cale de a rezolva problemele.

Ei vor crește cu convingerea că viața e o bătlăie, că nu vor fi tratați corect dacă nu luptă sau că trebuie să lupte pentru a supraviețui. Nu vrem nicidecum așa ceva pentru copiii noștri. Felul în care rezolvăm, ca părinți, diferendele dintre noi sau crizele familiale este sistemul de referință în care copiii noștri vor învăța să facă față conflictelor – fie cu ostilitate distructivă și agresivitate, fie prin fermitate și dialog constructiv.

Se pregătește furtuna. Lucrurile mărunte, de zi cu zi, sunt cele care ne scot în general din sărite. Frustrarea noastră crește și uneori ne pierdem cumpătul nu neapărat din cauza unui eveniment semnificativ, ci ca urmare a «picăturii care a umplut paharul». Pe măsură ce stresul crește ne pierdem echilibrul interior – cel mai adesea când, la capătul unei zile grele, familia se reunește, obosită și înfometată.

Frank, un băiețel de patru ani, a avut o zi neplăcută la grădiniță. Nu i-a venit rândul la calculator și a rămas cu impresia că educatoarea i-a favorizat pe ceilalți copii. În plus, tata a întârziat să-l ia acasă din cauza unei urgențe ivite la birou.

În drum spre casă, tatăl îl întreabă: «Cum a fost la grădiniță?», prefacându-se interesat și vesel. E însă obosit, preocupat și hărțuit de problemele de peste zi.

«Bine», răspunde Frank de pe bancheta din spate a mașinii, privind pe geam, în gol. La radio se aude un buletin de știri. Se circulă greu.

Ajunși acasă, o găsesc pe mama trebăluind în bucătărie, grăbită să termine cina. Micul televizor de pe bufet prezintă știrile. Tuturor le e foame. Scoțându-și haina, Frank dă rămă tară să vrea cutia în care fusese gustarea lui de la grădiniță. Firimiturile se răspândesc peste tot.

Scena vi se pare probabil familiară și e ușor să vă imaginați ce va urma. Mulți ducem o viață trepidantă și știm cât este de greu să ții pasul cu tot ce se așteaptă de la tine. Răspunsul nostru la stres depinde de capacitatea de-a ne controla nerăbdarea, insatisfacția,

supărarea și iritarea în momentele de încordare. Aceste sentimente «neimportante» trebuie conștientizate și tratate în mod creativ pe măsură ce se ivesc, altminteri, cu trecerea timpului, ele se vor acumula, transformându-se în sentimente cu adevărat «importante»: întâi un resentiment mocnit, apoi o furie tot mai intensă, gata să izbucnească în momentele critice. Din fericire, în cazul nostru, mama este capabilă să-și tempereze perfect iritarea și să iasă cu bine din impas.

Îi întinde lui Frank o măturică și un fâraș, spunându-i: «Nu-i nimic, dragule. Uite, ia astea și curăța firimiturile.» După care, punând puiul în cuptor, se apleacă lângă băiat și-l încurajează: «Le-ai adunat aproape pe toate. Hai, dă-mi voie să te ajut cu ce-a mai rămas.» Începe să măture restul de firimituri, adunându-le în fârașul pe care Frank îl ține încă în mână. Chipul copilului se relaxează într-un zâmbet larg.

Știm cu toții că această scenă ar fi putut avea cu totul alt deznodământ. Văzând că răstumase cutia pentru gustare, frustrarea lui Frank ar fi putut exploda: «Urăsc cutia asta! Urăsc grădinița!» Mama l-ar fi putut învinovăți pe tată pentru incident, țipând: «Cum poți să pleci așa și să-l lași pe Frank cu mine când eu gătesc?!» sau să-l fi criticat pe băiat, lamentându-se: «Iar faci mizerie! Nu poți să fii și tu mai atent?»

E mult mai bine să ne manifestăm frustrările atunci când apar, fie și numai în sinea noastră. Copiii învață cum să se raporteze la sentimente – mergând de la nerăbdare la ostilitate și la certuri dezlănțuite – observând felul nostru de a le face față. Atenție, putem învăța la rândul nostru de la copii căi de eliberare a tensiunii. Adesea, când copiii se opresc brusc din ceea ce fac și trec la o activitate care consumă energie – aleargă, desenează, se joacă «de-a...» cu păpușile –, ei își descarcă instinctiv frustrarea. În loc să ne pierdem cumpătul, putem încerca să ne calmăm angajându-ne într-o activitate fizică – o plimbare în pas vioi, grădinărit, spălatul mașinii. Iar dacă n-avem timp pentru o asemenea activitate ne putem concentra pur și simplu asupra respirației, inspirând adânc de câteva

ori și numărând apoi rar până la zece, cum obișnuiau să facă bunicile noastre. Scopul este să ne eliberăm de tensiune și să revenim la sentimente mai ușor de controlat. Procedând în felul acesta, nu numai că vom trece mai ușor peste momentele de încordare, dar le vom da și copiilor un bun exemplu.

Când copiii nu reușesc să-și elibereze tensiunea în mod natural, prin joc, îi putem învăța să-și controleze sentimentele printr-un joc mental. După ziua grea de la grădiniță, mama sau tatăl l-ar fi putut întreba pe Frank: «Ce fel de animal te-ai simțit tu azi, la grădiniță?», iar el ar fi putut răspunde: «Simțeam că-mi vine să rag ca un leu.» Părinții ar fi putut continua întrebându-l ce fel de animal se simțea acum, când era acasă. Copilul ar fi putut foarte bine să răspundă: «Acum mă simt ca un cățeluș care se gudură.» Un asemenea răspuns le-ar fi sugerat părinților că băiețelul avusese probabil o zi grea și simțea nevoia de mângâiere și ocrotire.

Cum sa faci față furtunii. La fel ca noi, copiii au dreptul inalienabil de a-și cunoaște și exprima sentimentele, inclusiv cele de furie. Asta nu înseamnă că au dreptul să le facă rău celorlalți ori să distrugă lucruri. Anumite comportamente, precum lovitul, mușcatul și îmbrâncitul, nu trebuie tolerate; le vom sancționa imediat prin măsuri disciplinare ferme, cum ar fi izolarea. Mai ales copiii mici au nevoie de ajutorul nostru ca să învețe cum să-și exprime sentimentele mai degrabă prin vorbe decât prin fapte. Ca părinți, trebuie să acceptăm și să respectăm sentimentele și frustrările copiilor noștri, impunând totuși reguli și limite de conduită. A găsi echilibrul corect poate fi extrem de dificil.

Într-o după-amiază, mama pune capăt disputei dintre fiica ei de nouă ani, Tessa, și o prietenă de-a fetei, aflată în vizită: «Nu e frumos să te superi pe prietena ta, spune mama. Terminați amândouă!»

Mai târziu, mama țipă la Tessa pentru că nu s-a spălat pe dinți. Tessa îi răspunde: «Nu e frumos să te înfurii pe fiica ta!» Mama se enervează și mai tare.

Dacă ar respira adânc și ar sta puțin să se gândească, mama și-ar da seama că Tessa nu o ia peste picior și nici nu caută să-i submineze autoritatea. Fetița nu face decât să o pună față în față cu inconsecvența propriilor ei mesaje. Tessa pune în discuție premisa conform căreia adulții se pot înfuria, iar copiii nu; sau că alții se pot supăra pe ea, dar ea nu se poate supăra pe ei. Și are tot dreptul să ridice această problemă: noi nu dorim să-i învățăm pe copii un asemenea standard dublu.

Sfatul meu este ca părinții să le permită copiilor lor să-și definească singuri sentimentele. Pentru a-i ajuta am putea înlocui afirmațiile cu întrebări. În loc de «Știu că te-ai supărat pe...», încercați «Ce te supără/nemulțumește la...?». Continuați cu «Ce te-ar mulțumi la...?». Îi ajutăm astfel pe copii să-și clarifice sentimentele și să descopere mai multe căi de a le înfrunța.

Proprii noștri demoni. Felul în care ne stăpânim propria nerăbdare, ostilitate sau furie reprezintă pentru copii un exemplu mult mai puternic decât ceea ce le spunem să facă în privința sentimentelor lor. Nu vrem să-i împovărăm cu proastele noastre dispoziții, dar nu vrem nici să ne prefacem că nu am fi supărați. Putem fi însă cinstiți în ambele privințe, căci copiii ne vor intui starea de spirit chiar dacă încercăm s-o disimulăm.

Într-o sâmbătă dimineața, după o săptămână grea la serviciu, mama lui Sam făcea curățenie în casă. Observând cu câtă înverșunare trănțește pernele canapelei, fiul ei de nouă ani o întreabă: «Ești supărată pe mine?»

Mama se opri, se adună puțin și zise: «Nu, puiule, sigur că nu.»

Așa că Sam se duse afară să se joace, derutat și neliniștit, dar neștiind prea bine ce să facă în această situație. Mama putea

să fie mai sinceră și să-i spună: «Da, sunt supărată. Tare aș vrea să nu-ți mai lași jucăriile în sufragerie. Am și așa destulă bătaie de cap cu curățenia, mi-e greu să-ți car mai întâi toate lucrurile la tine în cameră. N-ai vrea, te rog, să mă ajuți luând jocurile astea de-aici?»

în felul acesta, Sam ar ști că a intuit bine: mama era, într-adevăr, supărată. Și ar mai ști și ce anume dorea ea de la el.

Copiii mai trebuie să învețe că părinții se pot supăra unul pe celălalt, dar asta nu-i împiedică să-și rezolve conflictul. Tre-zindu-se odată pe la miezul nopții, Caria, o fetiță de șapte ani, a auzit glasurile enervate ale părinților ei. S-a speriat și s-a ascuns sub pătură, reușind cu greu să adoarmă din nou. A doua zi dimineată, dându-și seama că fetița îi auzise certându-se, tatăl i-a spus Cariei: «Mama și cu mine discutam despre cheltuielile casei și nu reușeam să cădem de acord. Îmi pare rău că te-am trezit.»

Pentru Caria e important să știe că într-adevăr părinții ei s-au certat, dar că totul e încă în regulă. Tatăl ar fi putut continua, explicându-i: «Mama ta și cu mine nu ne-am înțeles, dar până la urmă am ajuns la un compromis. Dacă nu merge așa, vom găsi altă cale.» O asemenea asigurare ar ajuta-o pe Caria să înțeleagă că toți au momente în care se enervează și se ceartă, dar asta nu înseamnă că nu se mai iubesc. Ar mai învăța că nu este întotdeauna ușor să iei o decizie, că unele decizii presupun divergențe de opinie și că poate fi nevoie de mai multe tentative pentru a ajunge la un rezultat. Fiind sinceri cu copiii în privința inevitabilelor conflicte din viața de familie, transformăm un incident care i-ar putea tulbura într-un prilej de a le da lecții prețioase despre arta compromisului și a negocierii. Sunt lecții folositoare copiilor atât acum, cât și în viitor.

Soare umbrît din cînd în cînd de nori. De obicei, sentimentele noastre ostile vin și pleacă aidoma unor nori. Și tot ca în cazul vremii, este ușor să privim frustrarea ca pe ceva care «ni se întâmplă» și asupra căruia nu avem prea mult control. Dacă ajungem să ne înțelegem propriile reacții, vom reuși să înțelegem și cum le ajutăm să se întâmple. Cu cât ne manevrăm mai creativ și mai constructiv furia, cu atât va fi mai puțin probabil ca sentimentele noastre ostile să conducă la certuri. Or, cum bine știm, certurile par să nu ducă decât la și mai multe certuri.

Ridicol este, cînd avem de-a face cu asemenea sentimente

intense, că există mai multe șanse să ne certăm cu ființele dragi din familie decât cu cunoștințele, prietenii sau străinii. De aceea e atât de important să ne stăpânim aceste sentimente pe măsură ce apar, înainte ca ele să câștige teren. Sâcâiala este mult mai ușor de controlat decât furia dezlănțuită.

Este esențial – și liniștitor – să știm că nu trebuie să fim modele perfecte pentru copiii noștri. Vor exista, inevitabil, și momente în care ne vom pierde cumpătul. Dacă suntem capabili să ne recunoaștem și să ne evaluăm greșelile, apoi să ne cerem scuze pentru comportamentul nostim, le vom da copiilor o lecție importantă – aceea că Mami și Tați învață neîncetat, la rândul lor, metode mai eficiente de a-și controla sentimentele. Este esențial să le demonstrăm copiilor că furia nu e un dușman căruia trebuie să i te opui, ci o energie ce trebuie valorificată în mod creator. Important, atât pentru noi cât și pentru sănătatea și bunăstarea familiei noastre, este ce facem cu această energie și cum o direcționăm. La urma urmei, comportamentul nostim de zi cu zi creează tiparele familiale pe care copiii le vor transmite în viitor familiilor lor, deci nepoților noștri.

Dacă trăiesc în teamă, copiii învață să fie anxioși

Copiilor le place să cocheteze cu ideea de frică. Se delectează cu jocuri în care apare Omul-sperietoare și sunt încântați de poveștile și filmele de groază. Îmi amintesc că, în pragul adolescenței, obișnuiam să-mi petrec serile de vineri pe la diverși prieteni. Ne îngrămădeam în jurul radioului, cu luminile stinse: ascultam o emisiune intitulată *Poveștile vrăjitoarelor*, care azi ar părea probabil extrem de puerilă, dar pe noi ne înspăimânta. Partea cea mai dificilă (dar și cea mai incitantă) era să ne prefăcem că nu suntem speriați când, după emisiune, ne întorceam acasă pe întuneric. Simțeam cum frica pompa în noi adrenalină, făcând să ne sară inima în piept, pe când ne întrebam ce ne pândește din umbră, deși în adâncul sufletului știam că suntem în perfectă siguranță și vom ajunge curând la casele noastre plăcute și bine luminate.

Este cu totul altceva să trăiești însă cu spaima adevărată în suflet, fie că e vorba despre amenințarea cu violența fizică, despre boli incurabile sau despre frica, aparent mai puțin importantă, de bătaușul cartierului ori de monștrii de sub pat. Confruntarea cotidiană cu frica reală îi distruge copilului încrederea în sine și sentimentul fundamental de securitate. Frica subminează mediul ocrotitor de care copilul are nevoie ca să crească, să exploreze lumea și să învețe. Îi inoculează un sentiment persistent de aprehensiune, o anxietate globală care îi poate afecta în mod fundamental atitudinea față de oameni și de situațiile noi.

Lucruri care bufnesc noaptea. Multe surse de adevărată spaimă din viața copiilor sunt absolut surprinzătoare pentru părinți. Copiii pot fi sincer speriați de lucruri pe care adulții nu le iau în serios, fie că este vorba de câinele nou-apărut în cartier sau de bătrânul arțar cu ramuri uscate. Pot fi speriați până și de niște banale figuri de stil. O fetiță de trei ani pe care o cunosc și-a întrebat mama: «Mami, chiar ai să te faci praf? Așa i-ai spus mătușii Cathy.» Se întâmplă ca un copil mic să ia ad-litteram figurile de stil. Fetița despre care vă vorbesc simțea nevoia ca mama ei să-i explice ce voise de fapt să spună și totodată s-o liniștească și s-o îmbrățișeze tandru.

Indiferent de motiv, atunci când copilului îi este frică trebuie să luați lucrurile în serios. Frica este în ochii celui care o simte, așa că trebuie să vedeți lumea din perspectiva copilului. Spunând lucruri precum «Nu fi prostuț(ă)», «Nu-i nimic», «Maturizează-te», «Nu fi papă-lapte», nu facem decât să umilim copilul, alungându-i spaimile în adâncul sufletului, unde vor continua să se amplifice în tăcere.

În grupurile de părinți cu care lucrez, participanții mă întreabă adesea: «Cum faci diferența dintre un copil căruia îi este într-adevăr frică și unul care nu vrea decât să i se dea atenție?» Răspunsul este: nu faci nici o diferență. Părinții nu trebuie să se teamă că vor fi manipulați de nevoile emoționale ale copilului lor. Nevoia de atenție a copilului dumneavoastră este la fel de legitimă ca nevoia de hrană sau de adăpost. Iar uneori copilul este și speriat, și domic de atenție.

La cei trei ani ai săi, Adam ne oferă un bun exemplu pentru o asemenea situație. Familia lui s-a mutat recent într-o casă nouă, el a început să meargă la grădiniță și tocmai i s-a născut o surioară. Toate acestea au fost momente fericite pentru părinții lui. Nu însă și pentru Adam. Pentru băiețel, ele pecetluiau sfârșitul lumii sale de până atunci. Simțea că întregul său univers fusese zguduit din temelii. Într-o noapte, când mama era plecată, Adam a venit la tatăl lui cu o rugămintă neașteptată: «Mi-e frică, apără-mă», a scâncit.

Tatăl băiatului ar fi putut spune: «Să te apăr? De ce anume? Acum ești fratele mai mare, așa că nu mai trebuie să-ți fie frică», și

apoi să-l trimită înapoi în pat, singur.

Tatăl însă a înțeles. «Să te apăr? Sigur, nici o problemă, i-a spus el. Hai, bagă-te lângă mine în pat și o să fim amândoi în siguranță.» Cuvintele lui pline de înțelegere și apropierea fizică au răspuns nevoii de alinare a lui Adam, ajutându-l să depășească un moment dificil și să meargă mai departe.

Părinții pot face să dispară, ca prin farmec, și spaimile unor copii mai mari. Doi frați, de șase și de opt ani, se speriau sistematic de «fantomele» din pod. Mama băieților păstra special pentru aceste ocazii, în șifonier, o mătură veche. Când copiii năvăleau în camera ei cu ochii măriți de spaimă, ea scotea calm mătura din dulap și alerga prin casă, agitând-o ca pe o armă periculoasă și strigând din răsputeri. Băieții alergau în urma ei, râzând vesel, convinși că mama lor gonia toate creaturile înspăimântătoare din casă.

Când magia nu dă roade. Există însă momente când nici un procedeu magic nu-i poate proteja pe copii de spaimile care-i bântuie. Nici mama care agită mătura urlând, nici îmbrățișarea tandră nu vor alunga frica sau tristețea care apar atunci când familia trece printr-o criză reală. Momentele cele mai dificile pentru copii sunt acelea în care rutinele zilnice sau structura familiei sunt zguduite din temelii. Copiii se bazează pe faptul că ritmul vieții de familie rămâne mai mult sau mai puțin același. Or, când survine criza, ei au impresia că întregul lor univers se năruie.

În afară de moartea unuia dintre părinți, divorțul este probabil cel mai îngrozitor eveniment din viața unui copil. Indiferent dacă au sau nu motive reale, mulți copii se tem de divorțul părinților. Faptul că îl aud pe unul dintre părinți plângându-se de celălalt le sporește teama, cufundându-i în anxietate. Înapoia fricii de divorț există groaza copilului că ar putea fi abandonat. El crede că dacă unul dintre părinți părăsește casa îl părăsește și pe el.

În timpul divorțului, copiii au sentimentul că au pierdut controlul asupra lumii lor. Una dintre cele mai dificile sarcini ale părinților care se despart este aceea de-a acționa în interesul copiilor lor, indiferent cât de răniți, frustrați sau furioși ar fi. Copiii sunt prinși, în mod inevitabil, la mijloc, așa că părinții au datoria să

declare un armistițiu atunci când se pune problema lor. Din păcate, e mult mai ușor de spus decât de făcut, mai ales dacă părinții sunt furioși unul pe celălalt și se ceartă. Dar tocmai acestea sunt momentele în care copilul simte cel mai acut nevoia să fie asigurat că, orice s-ar întâmpla, amândoi rămân părinții lui și amândoi vor avea grijă de el.

Copiii intuiesc orice criză de familie, chiar și atunci când nu-i înțeleg complet urmările. Auzind că tatăl ei și-ar putea pierde slujba, Lynn, o fetiță de șase ani, s-a speriat că toată familia va rămâne pe drumuri și nu vor mai avea ce mânca. Tatăl i-a explicat: «Vom găsi noi o cale să ne descurcăm. Poate că o vreme va trebui să facem ceva economii, dar o să ne descurcăm.» Asta i-a dat lui Lynn ocazia să fie curajoasă și să facă și ea ceva pentru familia ei: «Știi, n-am neapărat nevoie de adidașii ăia noi. Oricum, nu încă», a zis ea.

Temerile noastre în privința copiilor. Copiii absorb grijile părinților, adesea fără ca noi să știm. Ar merita să observăm de câte ori facem afirmații care încep cu «Mă tem că...» sau «Poate că nu...» sau «Sunt îngrijorat(ă) că...». Dacă cei mici sunt expuși sistematic la comentarii trădând anumite temeri, există riscul ca ei să-și formeze un mod anxios de a gândi. Așteptările se formează prin repetiție, iar gândirea negativă poate deveni rapid circulară. Cunoaștem cu toții persoane care au ajuns să fie prinse într-un asemenea cerc vicios: «Mă aștept la ce e mai rău și uite că întotdeauna mi se întâmplă ce e mai rău!»

Din păcate, în zilele noastre părinții au mai multe temeri ca altădată în privința copiilor lor. Ne confruntăm cu o dilemă: cum să-i protejăm și să-i prevenim de pericolele care-i pândesc fără a le insufla o anxietate inutilă? Dorim, de exemplu, să fie circumspecți cu necunoscuții fără să ajungă totuși să presupună că orice persoană pe care n-o cunosc le este ostilă sau le vrea răul. Vrem să fie în permanență în câmpul nostru vizual, dar nu și să se simtă vulnerabili dacă nu le suntem în preajmă. Este o adevărată provocare să creștem copii care să aibă încredere în ei, făcând în același timp totul pentru a-i ține departe de rele.

Nu există o cale simplă de rezolvare a acestei dileme. Părinții trebuie să aprecieze singuri cum să răspundă întrebărilor copiilor, câtă independență să le acorde și la ce vârstă. Când, la patru ani, Alison a întrebat dacă e bine să meargă în parc din moment ce acolo sunt și străini, mama i-a răspuns: «Da, Alison. Am să fiu acolo, cu tine, și am să fiu eu atentă în locul tău.» Când Ken, un băiat de 10 ani, a anunțat că vrea să meargă singur la școală, părinții lui au trebuit să pună în balanță teama de a-l ști singur pe străzile orașului și dorința de a-i încuraja nevoia de independență.

O altă teamă este ca nu cumva copiii noștri să sufere ceea ce-am suferit noi când eram de vârsta lor. Această supraindiferență cu copiii poate atrage după sine un comportament inadecvat. Cari este un puști de șapte ani al cărui tată e obsedat de baseball și îi înnebunește pe toți cu obsesia lui – pe soție, pe antrenor, pe fiul său. Tatăl mi-a explicat astfel temerile lui: «Când eram de vârsta lui Cari nu eram un tip sportiv. Îmi amintesc că eram ultimul pe care-l alegeau să facă parte din vreo echipă, și asta mă făcea să mă simt îngrozitor. Mă tem că băiatul meu va păți la fel!»

Cari are nevoie să-și exploreze propriile abilități sportive fără povara amintirilor tatălui său. Pe scurt, tatăl trebuie să se retragă și să-i dea fiului șansa de-a avea experiențe de viață proprii. Trebuie să avem permanent în vedere că fiii și fiicele noastre sunt diferiți de noi și că au dreptul la propriile lor necazuri.

Temerile de zi cu zi. Copiii trăiesc într-o altă lume decât adulții și nu ne povestesc întotdeauna ce se întâmplă în lumea lor. Părinților le este ușor să ignore lucrurile care-i înspăimântă pe copii în viața de zi cu zi. De pildă, mulți dintre ei sunt zilnic intimidați de alți copii din școală sau din cartier, ba chiar de frații lor, acasă. Pot fi persecutați, amenințați, porecliți în fel și chip, tachinați. Copiii mai mici nu știu întotdeauna cum să-și exprime teama și suferința, iar cei mai mari pot avea sentimentul că au datoria să se descurce singuri. Trebuie să ne găsim timp să-i întrebăm cum se înțeleg cu ceilalți copii din viața lor.

Cu un aer aparent indiferent, mama îl întreabă pe Andrew, fiul ei

în vârstă de cinci ani: «Ei, ce s-a mai întâmplat azi la școală?» (O asemenea formulare are mai multe șanse de-a culege informații decât aceea, mai directă, «Cum a fost azi la școală?».)

«Joey mi-a luat camionul. Eu m-am jucat primul!»

«Și pe urmă ce s-a întâmplat?»

Andrew privește în jos și mormăie: «Nimic. Nu știu.»

În acel moment, mama își dă seama că Joey îl intimidează pe Andrew și încearcă să-și ajute băiatul să găsească o cale de-a ține piept unui bătaș. «Îmi închipui că ți-a fost tare necaz când Joey ți-a luat camionul. Ce crezi că ai fi putut face?», îl întreabă ea, dându-i copilului posibilitatea să se gândească și la alte căi de-a înfrunta situațiile dificile.

Andrew spune că putea smulge la rândul lui camionul din mâinile lui Joey, că îi putea spune educatoarei, că putea să se joace cu altceva sau că putea pleca de lângă Joey pentru a se alătura celorlalți copii. Mama nici măcar nu mai are nevoie să-i spună lui Andrew ce *trebuie* să facă. Nu-i rămâne decât să asculte și să-l ajute pe băiat să exploreze diversele alternative la «nimic». Poate fi utilă și o întrebare de genul: «Cum ai fi dorit să se petreacă lucrurile?»

Andrew ar putea răspunde: «Îmi doream să am eu camionul.»

Odată ce copilul și-a clarificat dorințele, el poate trece la elaborarea unui plan constructiv. «Știi ce-o să fac mâine dimineață? O să iau camionul și, dacă Joey încearcă să mi-l smulgă, o să-i spun nu!»

Pe mulți copii mici îi sperie confruntarea cu o situație nouă. Prima zi de școală, prima vizită la dentist, prima călătorie cu avionul îi copleșesc. Îi putem ajuta să depășească aceste momente critice acordându-le cu generozitate sprijinul și încurajările noastre. A ne exprima încrederea în copiii noștri este o cale eficientă de a-i învăța să aibă încredere în ei înșiși. Remarcați reacția fizică pe chipul și în postura copilului dumneavoastră data viitoare când îi veți spune: «Ai să te descurci perfect. Știu că poți s-o faci.»

Copiii foarte mici au uneori nevoie de pregătiri suplimentare în vederea acestor prime încercări, cum ar fi să viziteze grădinița înainte de începerea școlii. Aflată într-o asemenea situație, o mamă

pe care o cunosc și-a lăsat fiica să exploreze pe îndelete viitoarea ei clasă, după care a întrebat-o: «Ce crezi tu că ai să vrei să faci mai întâi?»

«Să dau de mâncare la pești», a răspuns Sandy fără să ezite, făcând deja pasul cel mare de-a se imagina mergând la grădiniță.

O altă sursă de spaimă pentru unii copii este televizorul, cu doza sa zilnică de violență de la știri, din filme, reclame și emisiuni dramatice. Cei mai mici nu reușesc întotdeauna să facă diferența între realitate și ficțiune, așa că trebuie feriți și de una, și de cealaltă. Există copii mai mari care, privind accidentele, traumele, violența și crimele pe care le prezintă televiziunea, iau totul în glumă, în vreme ce alții sunt tulburați și obsedați de asemenea imagini. Trebuie să evaluăm capacitatea copilului nostru de-a face față violenței la care este expus prin intermediul televizorului și în funcție de asta să limităm vizionarea acestui gen de programe.

Cu toții ne temem... uneori. Ca părinți, vrem să fim puternici în fața copiilor noștri. Vrem ca ei să aibă încredere în noi că îi vom feri de tot ce e rău. Trebuie să avem însă și curajul de-a ne arăta vulnerabilitatea și a împărtăși cu ei acele momente în care ne simțim aidoma leului cel laș din *Vrăjitorul din Oz*. Toți avem momente în care ne este frică. Diferența constă în modul în care ne-o dominăm. Trebuie să-i ajutăm pe copii să înțeleagă că suntem ființe umane, ca ființele umane nu sunt perfecte și că avem cu toții nevoie de sprijin și încurajare. Poate fi incredibil de liniștitor să simți o mână mică bătându-te pe umăr în timpul unei îmbrățișări...

La cei opt ani ai ei, Phoebe știa că mama trebuia să meargă în după-amiaza aceea la medic și că era îngrijorată din cauza asta. Nu știa toate amănunțele și nici nu era nevoie – ar fi fost prea mult pentru puterea ei de înțelegere. Dar, înainte de a pomi spre școală în dimineața aceea, când mama s-a aplecat s-o îmbrățișeze de plecare, Phoebe i-a strâns încurajator mâna. Mama a simțit diferența din îmbrățișarea fetei și, cu o expresie de mirare pe chip, a spus: «Mulțumesc, Phoebe. Mi-e de mare ajutor.»

Copiii noștri învață cum să-și domine spaima observând ce

facem noi cu ale noastre. Lăsați-i să vadă metodele prin care căutați sprijinul partenerului, al prietenilor, al familiei atunci când simțiți nevoie de el. Lăsați-i să vadă și cum, alteori, le oferiți voi celorlalți sprijin și alinare. Felul în care ne conștientizăm sentimentele și găsim soluții creative în momentele dificile constituie modelul pe care copiii noștri îl vor urma când se vor confrunta cu propriile crize.

Dacă trăiesc înconjurați de milă, copiii învață autocompătimirea

Autocompătimirea seamănă foarte bine cu nisipurile mișcătoare. În ambele cazuri, o forță misterioasă te trage în jos până ajungi să te simți copleșit și neajutorat. Nu-ți mai rămâne decât să sperii că va veni cineva să te salveze.

Nu e nici pe departe o rețetă favorabilă succesului. Dacă ne este milă de copiii noștri sau dacă ne lăsăm noi înșine pradă autocompătimirii, îi învățăm că e normal să le fie milă de ei. Nu vom reuși să trezim în ei inițiativa, perseverența sau entuziasmul. Dimpotrivă, autocompătimirea te secătuieste de energie și proiectează adesea o imagine de neajutorare și inadecvare.

Vrem să avem copii plini de resurse, apti să găsească în ei înșiși puterea de care au nevoie și capabili să ceară, la greu, ajutorul celor din jur. Pentru a le da un exemplu demn de urmat, trebuie să fim la rândul nostru capabili să facem asta. Poate nu perfect, poate nu mereu, suficient însă ca să-i învățăm pe copii cum să apeleze la forța interioară pentru a depăși obstacolele vieții. Înseamnă că trebuie să găsim în noi înșine puterea de-a face față încercărilor cu fruntea sus. Și mai înseamnă că trebuie să avem încredere în copiii noștri, să fim convinși că vor fi la înălțime când viața îi va supune la încercări.

Să încercăm altceva. Toți avem momente în care ne autocompătimim. Ne simțim subapreciați, epuizați de muncă, simțim că viața nu este așa cum am dori-o. «De ce eu?» ne întrebăm. Dacă nu suntem atenți, autocompătimirea poate

deveni o stare de spirit, transformând melancolia ocazională într-o adevărată disperare. Percepția ni se îngustează, nu mai luăm în considerare decât informațiile care susțin clișeul «biata/bietul de mine» și suntem antrenați într-o gândire repetitivă, circulară, ce sfârșește în cercul vicios al milei de sine și al neajutorării.

Când ne aflăm într-o asemenea situație ne poate fi de ajutor să nu ne mai gândim la problemele noastre, ci să facem ceva – orice! Îi sfătuiesc pe părinți să se urce pe bicicletă, să facă o plimbare în pas vioi sau pur și simplu să-și imagineze o excursie într-un loc favorit. Una dintre elevele mele, Kate, mi-a spus ce a ajutat-o pe ea. «Mă simțeam ca o cârpă de șters pe jos – folosită și neapreciată, mi-a povestit Kate. Cei trei copii mă epuizau, soțul meu lucra peste program și ajungea acasă frânt de oboseală. Eram furioasă și abătută, dar în același timp mă săturasem să mă simt tot timpul așa. Într-o bună zi, am hotărât să încerc niște exerciții de imaginație de genul celor discutate de noi în clasă. Am închis ochii și primul lucru care mi-a venit în minte a fost că aveam nevoie de aplauze. Așa că m-am imaginat pe un stadion imens, plin cu oameni care ovaționau și strigau „Kate e grozavă!”. Apoi am început *eu* să aplaud. Pur și simplu mă aplaudam singură în bucătărie!

Mi-am dat seama că simțeam nevoia să-l știu pe soțul meu alături de mine și doream ca și copiii să observe ce făceam pentru ei. Doream să mi se acorde atenție. Așa că am pregătit desertul preferat al tuturor și l-am pus pe bufet cu un bilet mare pe care scria „Kate e grozavă. Dacă sunteți de acord, strân-geți-mă în brațe”. Nu mai e nevoie să spun că asta a dezlegat limbile. Am primit îmbrățișările de care aveam nevoie, iar soțul meu și cu mine am plănuit ca în weekendul următor să-i lăsăm pe copii la mătușa mea și să petrecem câteva zile în doi. Nu pretind că treaba asta mi-a schimbat viața, dar m-a împiedicat să mă mai autocompățimesc.»

Nu numai Kate a avut de câștigat de pe urma inventivității ei, ci și copiii, cărora le-a arătat cum să reacționeze în mod creativ la o stare de fapt. Pe deasupra, Kate a câștigat atât de necesarele momente de intimitate cu soțul ei. Rețineți, este important ca soțul

și soția să-și îmbogățească și să-și revitalizeze relația. Toți membrii familiei beneficiază când soții se prețuiesc mai mult unul pe celălalt.

«Nici nu știți cât sunteți de norocoși!» Una dintre temele favorite ale părintelui căzut în capcana autocompătimirii este comparația între viața copilului și propria sa copilărie, așa cum și-o amintește. Judith, o fetiță de 11 ani, știa întotdeauna când maică-sa o pornea pe calea asta: începea să povestească despre viața ei când era de vârsta lui Judith, pe urmă trecea la cât era de norocoasă fata să aibă atâtea, neuitând să spună că nici nu-și dădea seama cât de mult munceau părinții ei. Conversația avea loc de obicei în mașină. Acolo Judith nu mai avea nici o scăpare.

De obicei, mama lui Judith începea cu comentarii de genul: «Copiii din ziua de azi cred că totul li se cuvine. De exemplu, adidași de o sută de dolari.» Judith nu știa ce să spună în afară de «Îh!» și se făcea mică pe bancheta din spate a mașinii. Dar era abia începutul!

«Nu cred că poți pricepe că la vârsta ta lucram ca baby-sitter trei seri pe săptămână și în fiecare după-amiază de sâmbătă. Nu umblam hai-hui toată ziua cu prietenele melc», continua mama.

În acest moment Judith dădea ochii peste cap și ofta, fără să-și mai poată ascunde nerăbdarea. «Mamă, nu umblu toată ziua hai-hui cu prietenele mele! Și am o mulțime de teme pentru acasă. (Pauză.) Probabil mai multe decât ai avut tu vreodată.»

A apărut o competiție între mamă și fiică privitoare la cine are mai mult dreptul să-și plângă de milă. Mama n-a avut deloc intenția să stârnească o asemenea competiție și nici să-și exprime autocompătimirea. N-a vrut decât s-o învețe pe Judith să aprecieze mai mult și să fie mai mulțumită de ceea ce are. Din păcate, mesajul subiacent a fost: «Sunt geloasă și dezamăgită că n-am avut avantajele pe care le ai tu», alături de un mai subtil și insidios «îmi ești datoare». Nu e de mirare că Judith începe să ofteze ori de câte ori mama ei pune placa.

Atenție! Nu este nimic rău în a ne exprima direct nevoia de

apreciere. Luându-și fata de la școală, mama lui Judith ar putea spune, pur și simplu: «Mă bucur că pot face asta pentru tine și aș fi încă mai fericită dacă aș ști că și tu apreciezi lucrul ăsta.» Nu trebuie să ne scufundăm în autocompătimire pentru a formula o cerere clară de apreciere. Desigur, nu putem garanta cum vor reacționa copiii, dar șansele de-a obține de la ei ceea ce vrem sunt mult mai mari dacă mesajul nostru este clar, direct și lipsit de referiri la trecut.

«Mă doare burtica!» Copiii sunt maeștri în a-și plânge de milă și a stârni mila părinților, cu toate avantajele care decurg de aici – li se dă atenție, sunt luați în brațe și alinați.

«Mă doare burtica», geme Tracy, o fetiță de patru ani, în timp ce mama se chinuie s-o pregătească de plecare la grădiniță. «Nu vreau să mă duc!» Se ține de burtă, jelindu-se de mama focului.

Nu există părinte scutit de această dilemă. Este Tracy bolnavă cu adevărat? Ar trebui să stea acasă? E nevoie să fie dusă la doctor? Evită ceva sau pe cineva de la grădiniță? Are nevoie de mai multă atenție din partea părinților? Sau are nevoie, pur și simplu, de o zi liberă în care să stea liniștită acasă cu Mami sau cu Tați?

Mama lui Tracy va trebui să evalueze situația concretă și să aleagă alternativa cea mai probabilă. Important este ca Tracy să nu învețe că dacă arborează un aer jalnic va obține ceea ce vrea.

Dacă bănuiește că durerea de burtă este doar o scuză pentru a nu merge la grădiniță, mama i-ar putea pune lui Tracy întrebări de genul: «Care este cel mai rău lucru care ți se poate întâmpla dacă mergi azi la grădiniță?», «Dacă ai avea o zi liberă, ce ți-ar plăcea să faci?», «Cum ai vrea tu să decurgă ziua de azi?» sau «Ce-ai putea face pentru ca lucrurile să arate așa cum vrei tu?»

Răspunzând la aceste întrebări, Tracy va reuși, poate, să-și dea seama ce-i lipsește și ce vrea cu adevărat, fără să adopte o atitudine de autocompătimire. Răspunsurile ar putea-o ajuta pe mamă să afle ce este în sufletul copilului. Uneori, când copiii pretind că sunt bolnavi, ei ne cer de fapt să le dăm atenție. E cazul să ne întrebăm dacă nu cumva am fost prea grăbiți sau prea preocupați în ultima

vreme. Poate că ar trebui s-o lăsăm mai moale cu treburile și să petrecem mai mult timp cu copiii noștri.

Un alt mod prin care copiii ajung la autocompătîmire este să spună sistematic: «Nu pot.» Aceasta poate fi scuza supremă și pavăza împotriva formării de noi deprinderi. Copilul îi spune părintelui: «Nu te poți aștepta de la mine să fac ceea ce vrei. Pur și simplu nu sunt în stare.» Dar în subtext s-ar putea să-i spună: «Nu vreau» sau, și mai dur, «N-am s-o fac».

Căzând victime acestei strategii ne declarăm de acord în principiu cu afirmația copilului cum că n-ar fi capabil. Or, nu vrem să-i transmitem un asemenea mesaj. Oricât ar fi de dificil, există momente în care trebuie să ne provocăm copiii, igno- rându-le scuzele și menținându-ne așteptările pozitive în privința lor. Totodată, ar fi bine să-i ajutăm să-și descopere și să-și accepte sentimentul de insecuritate.

La opt ani, Ben se simțea frustrat din cauza temei la matematică. «Nu pot s-o fac, scâncea. E prea grea pentru mine.»

Tatăl lui Ben a luat în serios frustrarea băiatului, dar i-a ignorat apelul la milă, încurajându-l să mai încerce. «Îți amintești că ai avut probleme cu matematica și anul trecut? i-a replicat el. I-ai cerut mai mult sprijin învățătoarei, am lucrat împreună câteva probleme... Ai reușit atunci, ai să reușești și acum. Hai să ne uităm la ce ai de făcut!»

Este tentant să oferim simpatie atunci când copiii noștri se simt descurajați. Însă așa riscăm să-i încurajăm să se lase pradă autocompătîmirii în loc să le stimulăm perseverența. Dacă tatăl i-ar fi răspuns fiului său: «Da, Ben, știu că e greu. Hai, fa o pauză în seara asta», l-ar fi putut face să creadă că nu e bun la matematică. Vrem să deschidem orizontul copiilor noștri ajutându-i să devină competenți în cât mai multe domenii. Este extrem de important să nu dăm voie propriilor noastre defecte și greșeli să ne umbrească perspectiva. Dacă tatăl lui Ben a avut la rândul său probleme cu matematica, ar putea fi tentat să se arate îngăduitor cu Ben; dar asta nu ar fi spre binele băiatului.

Poate fi tare dificil pentru părinți să disceamă când să-și ajute copilul și când nu. În anumite situații, ajutorul devine o piedică. Uneori, pentru a căpăta încredere de sine, copiii au nevoie să facă lucruri pe cont propriu. Alteori, le putem face rău dacă nu-i ajutăm. Când un copil se împotmolește și se simte copleșit, părintele trebuie să intervină, ajutându-l în așa fel încât încrederea lui de sine să fie stimulată, nu subminată. Sunt situații în care cel mai bun lucru este să-l ajutăm pe copil să înceapă ceva, iar apoi să-l lăsăm să se descurce singur, încurajându-l să-și găsească propria cale de-a duce treaba la bun sfârșit.

Ca părinți, trebuie să reconsiderăm în permanență deciziile referitoare la cum, când și în ce condiții le oferim sau le refuzăm copiilor ajutorul. Nevoile și capacitățile lor se schimbă pe măsură ce cresc – ceea ce este de folos pentru un copil de trei ani poate fi o stavilă pentru unul de cinci. Trebuie să apreciem perfect când e cazul să intervenim și când să ne dăm la o parte, oferindu-le însă întotdeauna încurajarea. Să nu uităm că, până la un anumit punct, lupta este inevitabilă și ea poate fi chiar utilă procesului de învățare.

Momentele cele mai grele. Mila nu ajută nici chiar atunci când se produce o nenorocire – căci mila e un sentiment de distanțare. Ne este milă de victimă, dar, în același timp, suntem recunoscători și ne simțim, poate, oarecum superiori pentru că noi am fost cruțați. Empatia, în schimb, este un sentiment de apropiere, o încercare de-a te imagina în pielea celui alt.

Empatia presupune compasiune și ne face să ne întrebăm în mod firesc cum am putea da o mână de ajutor.

Este extraordinar cum reușesc tragediile să scoată la iveală ce este mai bun în om. Năpăstuiții sorții fac față situației cu uluitor de multă putere și curaj. Copiii handicapați, de exemplu, le dau adesea părinților lecții de viață mai importante decât le-ar putea da aceștia lor. Chiar și copiii atinși de boli incurabile reușesc să se ridice

deasupra sentimentului de autocompătimire: pot fi descurajați uneori, dar depășesc aceste momente.

Sue, o fetiță de 10 ani, suferea de cancer în ultima fază. De obicei făcea naveta între școală și pavilionul copiilor bolnavi de cancer de la spital. Părul lung și blond îi căzuse de tot. Ar fi putut sta ascunsă, plângându-și de milă. În loc de asta, cu ajutorul familiei, ducea, în măsura posibilului, o viață normală de copil în clasa a patra. Își înfășură un batic în jurul capului și continua să meargă la școală, să-și facă temele și să se întâlnească cu prietenele ei. Când avea suficientă energie ca să se bucure de o petrecere, organiza una pentru toată clasa. Copiii se simțeau minunat. La fel și Sue.

Dacă ar fi fost devastați de milă pentru Sue, colegii ei nu s-ar fi putut juca de-a prinselea cu ea cu atâta elan, urmărind-o cu aceeași energie ca pe oricare alt copil. Asta nu însemna că nu erau la curent cu boala prietenei lor și că nu le părea rău pentru ea. Discutaseră cu învățătoarea despre situația lui Sue și încercau să-și închipuie cum se simte. Tocmai pentru că discutaseră deschis despre boala ei și îi înțelegeau consecințele, copiii puteau s-o susțină pe Sue și s-o includă în activitățile lor, în loc s-o exileze, în încercarea neinspirată de-a o proteja.

Soluții, nu «simpatie». Într-o zi, Janice, o fetiță de 10 ani, se prăvălește lângă mama ei pe canapeaua din living și începe să se lamenteze: «Sunt singura care n-a fost invitată la petrecerea Melissei!»

Mama își dă imediat seama încotro se îndreaptă discuția lor. Iși trece brațul pe după umerii încovoiați ai lui Janice și o întreabă: «*Singura care n-a fost invitată?*»

«Păi, recunoaște fetița, mai sunt câțiva copii care nu merg.» «Tu ce-ai vrea să faci în seara aceea?» întreabă mama.

«Ăăă... aș putea să stau acasă și să spăl pe jos», răspunde Janice jumătate în glumă, jumătate în serios, privindu-și mama printre gene

cu oarecare interes.

«Mda, ar fi o soluție», încuviințează mama, fără a cădea în capcana de a-și compătimi fiica.

«Le-aș putea invita sa rămână la mine peste noapte pe celelalte fete care nu se duc acolo?» întreabă Janice.

«Sigur, și o să vă distrați minunat, răspunde mama. Ai putea face și prăjiturilele alea care îți plac.»

Când discutăm cu copiii despre mici crize ca aceasta, avem ocazia să-i ajutăm să facă alegeri bune. Aflând ce simt și sugerând soluții posibile sau, și mai bine, călăuzindu-le pașii astfel încât să descopere ei înșiși soluții, îi deturnăm de la auto- compătimire și le deschidem calea către autodeterminare. Având încredere în forța interioară a copiilor noștri îi ajutăm să creadă în ei înșiși și să se bazeze pe propriile forțe. E mult mai important decât o porție zilnică de «simpatie»!

Dacă trăiesc înconjurați de ridicol, copiii învață să fie timizi

Ridiculizarea, s-o recunoaștem, este o formă de cruzime. Nu ne dăm seama de asta pentru că pare o joacă. «Ei, hai, glumeam! Nu știi de glumă?» Justificând astfel ridiculizarea, învinovățim victima pentru reacția ei, indiferent de ce tip. Persoana ridiculizată este pusă într-o poziție perdantă: dacă protestează, riscă să fie ridiculizată și mai tare; dacă acceptă ridiculizarea, respectul ei de sine are de suferit.

Un copil deseori ridiculizat nu știe cum e mai bine: să încerce să tempereze ori să evite persoana care-l sâcăie. Această confuzie se concretizează într-o atitudine ambivalență, o dilemă – ca și când, fiind la volan, ai frâna și ai accelera în același timp. Prins în acest conflict, copilul riscă să devină ezitant și timid, refuzând experiențele noi și străduindu-se să nu atragă atenția asupra sa.

Timiditatea care ia naștere în urma ridiculizării diferă de interiorizarea înăscută întâlnită la unii copii. În situațiile noi, aceștia din urmă par să aibă nevoie de mai mult timp ca să stabilească legături cu cei din jur – și trebuie să acceptăm că asta face parte integrantă din personalitatea lor. În schimb, copiii care devin rușinoși și se țin deoparte pentru a evita ridiculizarea au nevoie de ajutorul nostru. Este de datoria noastră să-i ascultăm, să aflăm ce se petrece și să-i ajutăm să găsească o cale de-a face față situației.

Urale sau batjocură? Ridiculizarea și râsul fac adesea casă bună împreună, dar alăturarea lor e nefirească. De fapt, ridiculizarea poate fi privită ca o perversiune a râsului. În varianta sa cea mai pură și mai sănătoasă, râsul comunică trupului o stare de bine și de relaxare și ne ajută să legăm prietenii. Ridiculizarea, pe de altă parte, înseamnă să faci haz de cineva: râsul este *pe seama* cuiva. Deosebirea dintre râsul sănătos și cel batjocoritor creează confuzie în mintea copiilor, mai ales că râdem de necazurile altora când privim desene animate, benzi desenate și filme. Dacă un clovn dă cu capul în zid, chicotim. Trebuie să le explicăm copiilor noștri că între comedie și viața reală este o diferență și că în viața reală nu râdem când cineva e lovit sau cade, ci încercăm să-l ajutăm. Altminteri, copiii riscă să nu înțeleagă că nu e bine să râzi de problemele altora, iar atunci când mai mulți vor face haz de necazul cuiva vor face și ei.

Lui Scott, un băiat de 10 ani deloc priceput la sport, i-a venit rândul la bâta de baseball. E un meci de cartier. Copiii din cealaltă echipă încep să-i strige numele de parcă l-ar aclama. «Scott, Scott, Scott», scandează ei. Ritmul crește în intensitate.

La început, Scott e încântat de atenția care i se acordă. Dar, când vrea să lovească și ratează o dată, apoi încă o dată, își dă scama că băieții își bat joc de el. Este derutat, apoi furios. Își ia din nou avânt și ratează iar. Batjocura îl urmărește în timp ce echipa lui își schimbă locul în teren. Acum, Scott e roșu la față și se simte umilit. Nu știe dacă să iasă din joc ori să-i ignore pe copii și să continue.

Ridiculizarea contaminează râsul de dispreț. Lucrul acesta poate fi derutant pentru copiii mai mici sau mai mari. Scott, de pildă, nu și-a dat imediat seama că e luat peste picior. Tendința lui naturală a fost să participe la veselia celorlalți. Când și-a dat seama că băieții își băteau joc de el, a fost năpădit de rușine. Inițial, insulta a fost prea subtilă pentru ca Scott s-o priceapă; l-a luat prin surprindere și n-a știut cum să reacționeze.

Dacă s-ar confrunta deseori cu asemenea batjocuri, Scott ar putea să-și piardă tot curajul și să se retragă din jocurile copiilor din cartier. Sunt copii pentru care simpla teamă că ar putea fi luați peste

picior este suficientă ca să-i izoleze de ceilalți. Asta poate duce la o nefirească reticență sau timiditate. Or, dacă un copil devine excesiv de ezitant, se poate forma un cerc vicios distructiv. Ceilalți simt vulnerabilitatea lui și îl pot sâcâi și mai tare, transformându-l în ținta glumelor lor. Este un rol dureros pentru un copil și un preț enorm de plătit pentru a fi inclus în grup. Și totuși, singura alternativă pare a fi izolarea și singurătatea.

Copiii noștri nu sunt întotdeauna capabili să ne povestească aceste experiențe. Pot fi prea umiliți sau stânjeniți pentru a recunoaște că au fost ținta batjocurii celorlalți. Sau pot crede că nu suntem în stare să-i ajutăm. Așa și este, nu îi putem proteja de batjocura celorlalți copii, căci intervenția părinților va înrăutăți, probabil, lucrurile. Îi putem sprijini însă, încurajându-i să găsească forța necesară pentru a ignora bătaia de joc și a-și căuta alți prieteni.

Uneori trebuie să recunoaștem că cei care își bat joc de alții sunt chiar propriii noștri copii. Nu e întotdeauna ușor să fim sinceri cu noi înșine și să admitem că și copiii noștri pot fi cruzi. O simplă admonestare – «Nu mai spune așa ceva» sau «Nu e politicos» – nu e o soluție adecvată. L-ar putea face pe copil doar mai atent, astfel ca noi să nu-i mai auzim comentariile răutăcioase. Îi putem stimula însă sensibilitatea față de sentimentele celorlalți, spunând: «Imaginează-ți cum te-ai simți dacă X ți-ar spune *ție* una ca asta» sau «I-ai văzut fața când i-ai zis ce i-ai zis? Oare cum s-a simțit?». Trebuie să-i învățăm pe copii empatia și bunăvoința. Și cea mai bună cale este să fim alături de ei și să-i facem să le simtă. «Sunt cu tine. Înțeleg.» E mult mai ușor să-i sensibilizăm la nevoile celorlalți și să-i determinăm să trateze oamenii cu delicatețe dacă au simțit ei înșiși empatia în viețile lor.

Sprijinul părinților. Chiar dacă nu puteți controla comportamentul celorlalți copii față de copilul dumneavoastră, aveți mijloace să vă ajutați copilul. Puteți fi sensibili la orice semn de ridiculizare, sesizând dacă devine brusc retras, neobișnuit de timid sau nesigur pe el. Dacă vă spune că ceilalți copii îl porecesc în fel și chip, îl insultă sau îl amenință, luați-o în serios. Nu ajutați să-i spuneti fraze precum: «Nu contează», «Uită», «N-au vorbit serios». Primul lucru pe care ar trebui să-l faceți este să ascultați copilul și să-l

încurajați să vorbească despre ceea ce-l doare sau îl derutează. Dacă e un copil de grădiniță sau de școală primară, ar fi bine să discutați și cu educatoarea sau învățătoarea, câștigând astfel un aliat. Scopul unei asemenea conversații nu este să dați vina pe alți copii, nici să căutați protecție pentru copilul dumneavoastră. Este mai curând o încercare de-a lucra «în echipă» pentru a-l ajuta.

Clare, o fetiță de nouă ani, era respinsă și ridiculizată sistematic de un grup de colege din clasa ei. Învățătoarea a remarcat că devenea tot mai rușinoasă și mai retrasă, prin urmare tot mai vulnerabilă la batjocură. Cum fata plângea în fiecare seară, la culcare, și refuza să meargă la școală în ziua următoare, mama ei a sunat-o pe învățătoare. Părinții și învățătoarea s-au întâlnit ca să discute cum ar putea Clare să facă față mai bine situației.

Împreună au pus la cale un plan. Ori de câte ori Clare venea în contact cu fetele care o ridiculizau, învățătoarea o îndruma, cât mai discret și mai delicat posibil, către un alt grup mai receptiv de copii. Acasă, părinții discutau cu ea despre cum trebuie să se poarte unui cu alții adevărații prieteni și comentau modalitățile prin care și-ar putea face noi prieteni. Cu ajutorul părinților și al învățătoarei, Clare a învățat să-și caute prieteni sinceri și să depășească situațiile în care ceilalți copii erau grosolani cu ea.

Când vina e a noastră. Se întâmplă ca noi să fim cei care-și bat joc de alții, de obicei fără intenție. Facem un comentariu mușcător la adresa unui trecător sau a unei cunoștințe; ori facem o glumă răutăcioasă pe seama unui prieten. Se prea poate să nu ne simțim vinovați din moment ce discutăm despre un străin sau despre cineva care nu e de față, dar, dacă ne aud copiii, ei vor considera că să-i bârfești pe alții este acceptabil.

O mamă pe care o cunosc mi-a povestit următoarea întâmplare: «În zona complexului comercial din cartierul nostru, poți întâlni o tânără care stă uneori la colțul străzii și face cu mâna mașinilor care trec pe-acolo. Când merge pe stradă întotdeauna zâmbește sau cântă. Într-o zi, am zărit-o pe când ieșeam din piața. Femeia din fața mea i-a spus fiicei ei, care avea vreo șapte ani, „Uite-o pe nebună!” „Mamă, nu e frumos să spui asta, i-a zis micuța, evident deranjată.

Ce-ai zice dacă te-ar face pe tine cineva nebună?”

Am grăbit pasul și am spus pe când treceam pe lângă ele: „Eu una îi spun fericita.⁴⁴ Fetița m-a privit ușurată. Mama a zâmbit vag și a spus: „Da, cred că e într-adevăr fericită.⁴⁴»

Uneori copiii sunt cei care ne dau lecții.

Ridiculizarea în familie. Se întâmplă ca părinții să cadă în capcana de a-și ridiculiza sau tachina copiii cu gândul că în felul acesta îi vor căli. Nu cred că este nevoie să mai spun că ridiculizarea nu e o metodă bună de a dezvolta tăria de caracter a unui copil. În cel mai bun caz, copilul va sfârși prin a brava, încercând să se apere. Dar o asemenea atitudine nu trebuie confundată în nici un caz cu adevărata forță interioară.

Tatăl lui Pete, un băiat de 12 ani, a fost la vremea lui o vedetă a fotbalului. Acum fiul său face parte, la rândul lui, dintr-o echipă locală înscrisă în campionat. Tatăl nu-l consideră pe Pete suficient de agresiv pe teren, așa că încearcă să-l motiveze. Din păcate pentru băiat, motivarea a îmbrăcat forma ironizării în fața colegilor, în timpul unui antrenament.

«Ce tot faci acolo? Aștepți să ți se aducă biberonul? Miș- că-te, du-te după mingea!» i-a strigat tatăl de pe tușă. Pete a încuviințat din cap și, cu maxilarele încleștate, a pomit-o pe teren, prea amărât și furios pentru a se mai putea concentra asupra jocului.

Se prea poate ca intenția tatălui lui Pete să fi fost bună. Probabil că nu și-a dat seama că remarcă lui era umilitoare și crudă. Sau poate că nu făcea decât să repete lucrurile pe care le auzise el însuși pe când juca fotbal. Din păcate, intervenția lui nu numai că n-a îmbunătățit jocul lui Pete, dar a afectat și relația dintre tată și fiu.

Un tip și mai malițios de ridiculizare se întâlnește între frați, care pot deveni mari maestri în a se înțeapa unul pe altul, fiind sarcastici, poreclindu-se în fel și chip sau apelând la alte tactici crude. Frații și surorile își cunosc la perfecție punctele slabe și sunt experți în a lovi direct la țintă.

Jill știa că fratele ei mai mic dorea din tot sufletul să se împrietenească cu băiatul nou-venit în cartier. Aveau amândoi

skateboarduri și erau cam de aceeași vârstă. Așa că, ori de câte ori îi vedea împreună, Jill încăleca pe bicicletă și trecea în viteză pe lângă ei, strigându-i fratelui său ceva de genul: «Salut, Pi- șăciosule! Ai făcut pipi în pat azi-noapte?»

Aici nu este vorba doar de o tachinare nevinovată, ci de o ironie crudă și pustiitoare. Confruntarea zilnică în familie cu asemenea batjocuri este distructivă, copilul devenind ezitant și timid în toate împrejurările vieții. Părinții trebuie să fie conștienți de ceea ce se întâmplă de fapt între frați, mai ales când ei nu sunt de față. Trebuie să intervină și să stabilească limite clare și sancțiuni severe, astfel ca toți copiii din familie să fie relaxați și să se simtă în siguranță acasă.

Siguranța propriului cămin. Toți suntem, la un moment dat, ținta glumelor sau batjocurii altora. Nu-i putem feri pe copii să simtă pe propria piele, cândva în copilăria lor, asemenea batjocuri. Dar, dacă ne transformăm cu adevărat căminul într-un paradis terestru, copiii vor avea un loc în care să poată fi ei înșiși, suferind un minimum de presiuni. În plus, cred că acei părinți care acceptă că au la rândul lor defecte și fac greșeli și care încearcă în mod activ să învețe din ele creează un mediu mai cald și mai destins pentru dezvoltarea copiilor lor. Puștii învață prin puterea exemplului că nu este sfârșitul lumii dacă fac o mișcare greșită. Și adulții pot să mai învețe, ba chiar să râdă de ei înșiși. Atunci când membrii familiei sunt capabili să râdă laolaltă, *cu ceilalți* și nu *de ei*, timiditatea dispare pentru totdeauna.

Dacă trăiesc în gelozie, copiii învață să simtă invidia

Gelozia, monstrul cu ochii verzi. O asemenea imagine, care pune accentul pe ochi, subliniază esența acestei stări sufletești. Gelozia izvorăște din modul în care *privim* lucrurile. Putem vedea iarba vecinilor mai verde, mașina lor mai bună, casa lor mai impunătoare. Sau putem prețui și ne putem bucura de iarba noastră, de mașina sau de casa noastră.

Adevărul este că vor exista întotdeauna oameni care să aibă mai mult din ceea ce ne dorim, dar vor exista și aceia care vor avea mult mai puțin. De noi depinde cum ne confruntăm cu această stare de fapt. Dacă suntem nemulțumiți și ne comparăm neîncetat cu cei care au mai mult, fiind invidioși pentru ceea ce au, copiii ne vor călca, foarte probabil, pe urme, iar viața lor va fi marcată de gelozie și dezamăgire. Trebuie să ne stăpânim propriii monștri cu ochi verzi, astfel încât copiii noștri să învețe să se bucure de ceea ce au în loc să fie nefericiți pentru ceea ce nu au.

Al tău e mai bun ca al meu! Este firesc, inevitabil și, în fond, esențial pentru existența noastră să remarcăm diferențele și să facem comparații. Capacitatea de-a discerne diferențele e un element important al atât de necesarului spirit de observație. Pentru copii, a învăța să vadă diferențele înseamnă primul pas spre deprinderea de-a gândi critic. Nu această capacitate, ci concluziile la care ajungem în urma comparațiilor pot da naștere sentimentelor distructive de gelozie și invidie.

Când tatăl a parcat pe alee mașina cea nouă, copiii erau în curte și se jucau, iar mama făcea grădinărie. Femeia se bucură că el alesese culoarea pe care o dorise ea. Fetele erau de-a dreptul încântate. Era prima lor mașină nouă, o adevărată surpriză. Tatăl era foarte mândru.

Îngrijirea noii mașini însemna un efort care le făcea plăcere tuturor membrilor familiei. În lunile de vară, fetele ajutau în weekenduri la spălatul mașinii, iar când mergeau cu ea se purtau frumos, nu mâncau pe banchetă și nu-și puneau picioarele pe tapițerie.

Spre toamnă, un vecin și-a cumpărat și el o mașină nouă – un model mai la modă și la un preț mai mic. Aflând vestea, tatăl n-a fost deloc încântat. «Poate că ar fi trebuit să aleg și eu modelul acela, zise el. Dacă aș mai fi așteptat câteva luni, aș fi făcut o afacere mai bună.»

«N-are importanță, îl liniști mama. Mașina pe care o avem e perfectă pentru noi.»

Tatăl rămase cu sentimentul că ea nu înțelege nimic, așa că nu se simți deloc mângâiat de vorbele ei. Copiii nu prea pricepeau care era dintr-odată problema cu minunata lor mașină, dar simțeau o schimbare evidentă în atitudinea tatălui lor față de ea. Au observat că privea cu invidie mașina vecinului ori de câte ori intra cu spatele pe alee. Știau că era gelos, deși nu înțelegeau de ce. Din păcate, lipsa lui de entuziasm era contagioasă. Mașina nu li s-a mai părut minunată nici fetelor. Au început să ronțăie snacksuri în timpul călătoriilor, lăsând firimiturile să cadă pe jos. După o vreme, mașina nu mai arăta deloc minunat.

Atitudinea tatălui n-a afectat numai sentimentul lui de bunăstare interioară, ci și pe al întregii familii. Gelozia lui le-a transmis fetelor mesajul că sentimentul valorii personale depinde de ceea ce ai și de cât anume ai. Cine oare dorește să-i transmită copilului său un asemenea mesaj?

Comparațiile nu generează întotdeauna probleme, ele pot la fel de ușor să provoace apreciere și admirație. Dacă tatăl ar fi fost capabil să nu amestece norocul său cu al vecinului, ar fi putut să-l respecte pe acesta pentru talentul de-a negocia și să-i admire mașina cea nouă, continuând să se bucure de a lui.

Se întâmplă ca invidia să ne fie stârnită nu de bunurile materiale, ci de copiii altora. Riscul cel mai mare apare când ne privim copiii ca pe niște prelungiri ale ființei proprii și considerăm că realizările lor se reflectă asupra noastră. Dacă ne identificăm întru totul cu copiii noștri nu facem decât să deschidem calea celui gen de comparații care duc, în mod inevitabil, la o competiție nesănătoasă. Brusc, începe să conteze foarte mult ai cui copii învață să meargă primii, ai cui fac parte din echipă, câștigă premii, arată mai bine, au cei mai mulți prieteni sau merg la o școală renumită.

O tânără mamă îmi spunea: «Mi-aduc aminte cum ascultam un copil citind o povestire dificilă pe vremea când fiica mea nu era încă interesată nici de „Cățeluș cu părul creț”. Eram devastată de gelozie. M-am trezit dorindu-mi nu numai ca fiica mea să poată citi la fel, dar și ca puștiul acela nevinovat de patru ani să se poticnească într-un cuvânt de trei silabe și să amuțească. În clipa aceea mi-am dat seama unde mă dusesse invidia și nu mi-a făcut deloc plăcere.»

Întotdeauna vor exista copii mai buni, mai vioi, mai deș-tepți sau mai atrăgători decât ai noștri, dându-ne astfel nenumărate prilejuri de-a fi invidioși. Dar, și de astă dată, depinde de noi cum privim lucrurile. În loc să vedem lipsurile copiilor noștri, este mult mai bine să ne concentrăm asupra punctelor lor forte. Iar când va veni momentul inevitabil al comparației, vom fi în stare să apreciem ce are deosebit fiecare copil. În plus, trebuie să recunoaștem că succesele și eșecurile copiilor noștri sunt ale lor, nu ale noastre. Ne iubim copiii și este normal să fim fericiți când au succes și să suferim când dau greș. Trebuie să ne asigurăm însă că speranțele și așteptările noastre în ce-i privește sunt pe măsura personalității și forțelor lor, nu calchiate după dorințele noastre nesatisfăcute.

Rivalitatea dintre frați. Este firesc ca între frați să existe o continuă competiție pentru atenția sau prețuirea părinților. A-i compara între ei sau, și mai rău, a favoriza pe unul în detrimentul altuia intensifică această competiție firească, reducând șansele fraților de-a deveni, peste ani, prieteni.

Mama încerca să trezească ambiția fiicei ei de șapte ani, Sharon: «Sper că te vei strădui mai mult la calligrafie, spuse ea. Dacă exersezi, vei avea un scris la fel de frumos ca al surorii tale.»

Sharon privi peste masa din sufragerie la sora ei în vârstă de 10 ani, care își făcea lecțiile în tăcere. Profesorii o plăceau mai mult, copiii o plăceau mai mult, chiar și mama o plăcea mai mult! Sharon nu știa dacă să-și urască sora sau dacă să se urască pe sine.

«Nu pot să fac nimic așa cum trebuie! Uite, stiloul meu curge! Și n-am nici un chef să învăț să scriu», izbucni fetița și fugi să plângă în camera ei.

O reacție atât de negativă a copiilor la vorbele noastre ar trebui să fie un semnal de alarmă care să ne determine să ne analizăm intențiile. Primul impuls al mamei a fost să se apere, întrebându-se de ce e fiica ei atât de neînțelegătoare. La o privire mai atentă, și-ar da seama însă că făcuse o comparație nedreaptă, prin care stârnise gelozia lui Sharon față de sora ei. Mama trebuie să înțeleagă sentimentele fiicei ei mai mici și să-și ceară scuze. Copiii sunt neașteptat de generoși în capacitatea lor de-a uita, mai ales când părinții sunt gata să-și recunoască greșelile. La fel de important este ca mama s-o facă pe Sharon să înțeleagă că de acum înainte n-o va mai compara cu nimeni altcineva decât cu ea însăși.

Adevărul este că, oricât am fi de vigilenți și oricât am vrea să ne controlăm fiecare cuvânt (dar cine reușește?!), tot n-am putea evita rivalitatea dintre frați. Majoritatea geloziilor dintre ei sunt foarte primitive. Mama a început să taie prăjitura. Linda și Gary, gemenii ei de cinci ani, o privesc ca niște păsări de pradă, gata să protesteze dacă s-ar simți cumva nedreptățiți. Intre noi fie vorba, toți știm cât e de greu să tai două felii de prăjitură sută la sută identice: cineva pare întotdeauna să se aleagă cu o bucată mai mare sau cu mai multă

glazură. Important este să vă dați toată silința. Puteți zâmbi la banalitatea unui asemenea exemplu, dar tocmai aceste momente se acumulează în anii copilăriei, lăsându-i pe anumiți copii cu sentimentul că mama «te-a iubit întotdeauna mai mult pe tine».

Luați în serios sentimentele și gelozia copiilor dumneavoastră și, ori de câte ori este posibil, faceți tot ce puteți pentru a echilibra situația. Nu uitați, prăjitura este un simbol al dragostei și grijii părintești. Arătându-și nevoia de a primi bucați egale de prăjitură, copiii își exprimă în mod indirect nevoia de-a se simți iubiți la fel de mult. În loc să-i faceți să se simtă ridicoli, răspundeți cu generozitate nevoilor lor, pregătind terenul ca și ei să facă același lucru pentru alții.

Spiritul de turmă. «Suzanne își face șuvițe blonde. Eu de ce nu pot?»; «Păi Mickey și-a luat o pereche de adidași din ăia...»; «Toți au cercl în ureche. Vreau și eu!»

Indiferent de vârstă, copiii pot fi invidioși, dorindu-și să aibă ceea ce au alții – haine, merite, prieteni, telefon mobil, mașină, păr ondulat, păr lins... Ei cred că dacă vor avea aceleași lucruri vor deveni la fel ca prietenii pe care-i admiră. «Dacă mă îmbrac cum trebuie, voi fi la fel de populară ca Samantha» sau «Când o să am adidași noi, am să joc baschet la fel de bine ca Jason».

Copiii confundă cu ușurință calitățile și posesiunile cu bunăstarea interioară. Ei cred că trebuie să posede neapărat anumite lucruri pentru a deveni populari sau sportivi și sunt convinși că așa vor ajunge să aibă o părere bună despre ei înșiși. Din păcate, acest mod de-a privi viața nu face decât să pregătească terenul pentru dezamăgirile de mai târziu. Cei mai mulți dintre noi am învățat-o pe propria piele.

La intrarea în adolescență și după aceea, atenția copiilor se focalizează mai mult asupra anturajului decât asupra părinților, iar dorința lor de-a poseda anumite obiecte poate deveni o adevărată obsesie. Este și perioada în care copiii învață să gândească abstract,

filozofic, și încep să-și definească locul în lume. Acest proces poate fi descurajant – și cuvântul e blând: adolescenții pot încerca să scape de confuzie adăpostindu-se în sânul «grupului».

Trebuie să ne ajutăm copiii să înțeleagă că diferențele dintre oameni sunt normale, ba chiar de dorit. Vrem să-și dezvolte îndeajuns încrederea de sine pentru a nu mai simți nevoia să-i copieze pe alții ori să râvnească anumite bunuri din dorința de *apartenență*. Adolescenții cu o imagine de sine bine conturată vor avea mai puțină nevoie să rivalizeze cu alții.

Asta nu înseamnă că nu trebuie să fie influențați de prietenii lor. Modelarea propriei persoane pornind de la imaginea unui prieten admirat diferă de imitația cu scopul de a-l maimuțări. În plus, admirația îi poate determina pe copii să-și fixeze anumite obiective și să aibă realizări pe care altminteri nu le-ar avea. Chiar dacă nu-și atinge scopul, un adolescent motivat de apreciere și de admirație, nu de invidie, va fi mai bine pregătit să perceapă imaginea de ansamblu. «Carmen a ajuns căpitanul echipei. Sunt dezamăgită, dar știu că va face o treabă grozavă. Anul acesta echipa noastră va fi cu adevărat puternică. Nimeni n-o să ne bată», spune Carrie, care sperase să fie aleasă ea căpitan al echipei de atletism a liceului.

Adolescenții au nevoie de ajutorul nostru pentru a-și explora propria personalitate. E foarte important să le stăm la dispoziție atunci când își croiesc drum prin câmpul minat al adolescenței. Îi putem ajuta să-și descopere cele mai importante calități și să învețe cum să și le manifeste. Pentru asta, ideal este să-i ascultăm chiar și în momentele aparent nepotrivite – în mașină, înainte de-a adormi, în vreme ce facem prăjituri sau lucrăm împreună în grădină. Sunt momente ce nu pot fi anticipate, ceea ce explică în parte faptul că «timpul de calitate» nu poate fi întotdeauna programat dinainte. Secretul este să-i ascultăm când își exprimă gândurile și sentimentele și să le oferim propria noastră perspectivă într-un mod care ține cont de nevoia lor crescândă de independență. Când copiii ni se destăinuie, să ascultăm cu atenție ce au de zis după care să le împărtășim punctul nostru de vedere, nu să le spunem pur și simplu

ce să facă. Scopul nostru este să încurajăm nu supunerea, ci gândirea independentă a adolescenților noștri.

Să ne prețuim copiii, dar și pe noi înșine. Ca părinți, avem de ales cum ne privim copiii. Avem responsabilitatea de-a vedea și de-a aprecia ceea ce are unic fiecare copil. Prețuindu-ne copiii, îi învățăm să se prețuiască la rândul lor. Acordându-le atenție și ascultându-le îndeaproape dorințele, grijile, visele, glumele și pasiunile, le arătăm că sunt importanți pentru noi, că îi iubim și că le apreciem calitățile unice – că nu am vrea să fie altfel decât sunt.

Îi mai putem ajuta să se accepte așa cum sunt arătându-le că și noi ne acceptăm pe noi înșine cu toate calitățile noastre unice, cu slăbiciunile și cu punctele noastre forte. Nu există motivație mai puternică pentru a ajunge să ne împăcăm, în sfârșit, cu noi înșine și să ne acceptăm imperfecțiunile decât aceea că prin exemplul personal ne ajutăm copiii să învețe să se accepte și să-și construiască o viață cât mai reușită.

Dacă trăiesc în rușine, copiii învață să se simtă vinovați

5

Vrem să avem copii capabili să deosebească binele de rău. Le va lua mult timp să învețe – toți anii petrecuți alături de noi, dacă nu chiar o viață întreagă. Am putea începe prin a-i învăța că nu trebuie să ia jucării de la prieteni, că trebuie să plătești pentru guma de mestecat de la magazin și că este incorect și necinstit să trișezi. Pe măsură ce cresc, îi putem ajuta să înfrunte probleme etice mai complexe – dacă e bine să mintă uneori, cum să procedeze când știu că un prieten a făcut ceva rău și așa mai departe. Procesul de formare a unui simț moral sigur durează o viață întreagă, dar rolul nostru este să ne ajutăm copiii să pornească pe acest drum cu dreptul.

Cum să-i ajutăm să distingă binele de rău? Sperăm că vor învăța să fie buni și binevoitori urmându-ne exemplul, dar cum să reacționăm când nu o fac? Ce să facem când comportamentul lor este în mod vădit greșit? Cum să procedăm dacă fac rău în mod premeditat unei alte persoane sau distrug bunuri în mod conștient? Vrem să înțeleagă că nu le vom permite cu bună știință să facă rău altora sau lor înșiși. Vrem să vadă unde au greșit, să le fie rușine, să-și regrete acțiunile și chiar să suporte consecințele, astfel încât să învețe din greșelile lor.

Nu vrem însă ca propriii noștri copii să trăiască într-un climat de rușine și de vinovăție. Acuzându-i și făcându-i de râs, îi facem să se simtă inferiori, ceea ce duce la neîncredere de sine sau la sentimentul global al lipsei de valoare. Nu trebuie deci să recurgem prea des la rușine pentru a ne manipula sau

controla copiii. Copiii învață cel mai bine când sunt sprijiniți și încurajați, nu pedepsiți.

Din fericire, cei mai mulți dintre noi nu au de-a face cu copii care să facă rău altora sau să strice lucruri în mod deliberat. Intervenția noastră e necesară, în general, în cazul unor transgresiuni involuntare, inconștiente ale copiilor – ca atunci când iau jucăria unui prieten, lasă dezordine în bucătărie sau împrumută lucruri fără să ceară voie. În astfel de situații, e datoria noastră de părinți să-i ajutăm să înțeleagă cum au ajuns să aleagă gestul greșit, cum să-și asume responsabilitatea faptelor lor și cum să îndrepte lucrurile.

Încurajați învățătura, nu vinovăția. Atunci când copiii noștri fac ceva rău – fură, mint, trișează –, probabil că vom avea un prim impuls de furie, după care ne vom aștepta, din nefericire, la o catastrofă. În asemenea momente, e important să le acordăm copiilor prezumția de nevinovăție. Poate că nu înțeleg în totalitate normele etice pe care le încalcă. În loc să-i certăm ori să-i luăm la rost, putem transforma aceste incidente în lecții de viață. Dacă avem grijă să nu trecem direct la concluzii, ci să-i lăsăm pe copii să ne spună *de ce* au făcut ce au făcut, îi vom ajuta să iasă din situația cu pricina având o idee mai bună despre ceea ce se așteaptă de la ei și păstrându-și sentimentul valorii de sine intact.

Mama observă că portofelul ei este deschis și că i-a dispărut tot mărunțișul. E singură în casă cu Melissa, fiica ei în vârstă de șapte ani. Mama se duce în camera fetei și, atentă să se rezume la fapte, spune: «Am văzut că mi-au dispărut toate monedele din portofel.»

Ocupată cu păpușile, Melissa ridică ochii spre ea. Mama continuă calm: «Portofelul meu era în geantă, deschis. Eu obișnuiesc să-l închid. Mă întreb ce s-o fi întâmplat.»

Melissa încearcă să-i explice: «Păi a trecut mașina cu înghețată și-mi trebuiau bani să-mi cumpăr o înghețată pe băț.

Tu vorbeai la telefon... așa că m-am servit singură. Da' n-am putut închide fermoarul de la portofel. Iartă-mă.»

Mama e tentată să zâmbească, dar se străduiește să păstreze o mină serioasă. Este bine că Melissa regretă, numai că nu regretă ceea ce-ar trebui să regrete.

Mama se așază alături de fetiță și de păpușile ei și spune blând, dar ferm: «Portofelul și banii sunt lucruri personale. Eu nu iau bani de la tine și nici tu n-ai voie să iei bani de la mine.»

Dacă este primul incident de acest gen, mama și Melissa pot cădea de acord ca fetița să-și plătească datoria din banii ei de buzunar. Dacă se întâmplă pentru a doua oară, consecințele pot fi mai grave: Melissei i s-ar putea interzice, de pildă, să urmărească emisiunea TV preferată. (Dacă a devenit un obicei ca fata să ia bani, mama trebuie să ia măsuri și mai serioase sau chiar să ceară ajutorul unui specialist ca să afle cum se explică asemenea furturi.)

Mama nu o face de rușine pe Melissa pentru că a luat banii, dar îi spune răspicat că un asemenea comportament e greșit și inacceptabil. Fata se poate simți vinovată pentru fapta ei, dar nu trebuie să aibă sentimentul că este o ființă reprobabilă.

Mama o poate ajuta pe Melissa să învețe cum să se descurce mai bine data viitoare, spunându-i: «Înțeleg că voiai bani pentru înghețată și că eu eram ocupată, dar nu poți lua bani din portofelul meu fără să-mi ceri voie. Cum altfel ai fi putut proceda?»

Melissa se gândește bine și zice: «Puteam să aștept, dar ar fi plecat mașina cu înghețată...» Face o pauză, după care adaugă: «Cred că puteam să iau bani din pușculiță.»

«Da, așa puteai să faci», încuviințează mama.

«Puteam să-ți scriu un bilet și să ți-l dau să-l citești în timp ce vorbeai la telefon.»

«Asta e altă posibilitate.»

«Puteam să renunț la înghețată», mai zice fetița cu glas șovăielnic, nu tocmai entuziasmată.

«Nu prea cred, râde mama și o îmbrățișează. Dar data viitoare îmi ceri mie întâi dacă ai nevoie de bani, bine?»

întrebările mamei sunt pentru Melissa o valoroasă lecție de evaluare a propriului comportament și o incită să-și închipuie cum și-ar fi putut satisface pofta de înghețată într-un mod acceptabil. Asemenea întrebări n-o fac să se simtă nemulțumită de ea însăși, inoculându-i un sentiment de rușine sau de vinovăție. Dimpotrivă, o ajută să fie tot mai mulțumită de ea pe măsură ce își asumă răspunderea propriilor fapte.

«Rușine să-ți fie!» în camera Juliei domnește o dezordine de nedescris, și mama a ajuns la limita răbdării. Pe un ton menit s-o zguduie pe fiica ei de 11 ani, îi spune: «Ce e cu tine? Cum poți trăi în cocina asta? Ești o rușine!»

Julie se simte de-a dreptul desființată. Se îndreaptă spre camera ei cu capul în pământ, spunând: «Bine, bine...» După care face ordine.

Dar, chiar și după ce i-a făcut pe voie mamei, Julie tot mai simte că ceva nu este în regulă cu ea. Încercarea de a controla comportamentul unui copil recurgând la rușine nu-l învață decât să se simtă nemulțumit de sine. Dispare toată bucuria de a-i face plăcere mamei și nu duce neapărat la multdoritele schimbări de comportament pe termen lung.

Mama Juliei trebuie să țină cont că nu fiica ei, ci dormitorul era ca vai de capul lui. Un «Vreau să faci curat în camera ta – dar acum!» spus cu fermitate ar comunica dezaprobarea mamei fără a o face pe Julie să se simtă umilită. Chiar dacă mama ar adăuga «e o calamitate și nu mai suport așa ceva», ar fi limpede că o deranjează dezordinea, nu copilul.

Copiii au dreptul să aibă sentimente proprii. Adul- ților le poate fi greu să-și aducă aminte cum este să fii copil. Uneori, când copiii sunt necăjiți sau furioși, nouă ni se pare că se poartă stupid sau irațional. Să nu uităm: copiii abia învață să-și exprime sentimentele și nu sunt capabili încă să le raționalizeze ori să le categorisească. Trebuie să-i lăsăm să și le exprime fără să-i facem

de rușine, indiferent dacă sentimentele lor ni se par rezonabile sau nu.

Donny este un puști de cinci ani vioi și inteligent, dar înfricoșat de tunete și fulgere. Din nefericire, în zona în care locuiește se produc frecvent furtuni puternice. De fiecare dată când se stârnea furtuna, pe Donny îl apuca groaza. Începea prin a spune: «Mi-e frică... tunetul e atât de aproape... poate să ne lovească fulgerul aici?» Trecea apoi de la scâncete la plâns, apoi la urlete și în cele din urmă se ascundea sub perne și cuverturi.

Pe tatăl lui Donny îl enerva teama băiatului, nevoia lui de-a fi îmbărbătat și ocrotit. La început căuta să-l calmeze: «N-ai de ce să te temi, îi spunea. Liniștește-te, fulgerul nu poate pătrunde până aici.»

Când vedea că vorbele lui nu aveau efect, tatăl relua același mesaj, dar pe un ton mai ridicat și cu o nerăbdare crescândă. Asta nu făcea decât să înrăutățească lucrurile – Donny devenea tot mai speriat, iar tatăl său tot mai iritat. În cele din urmă, ajuns la capătul răbdărilor, tatăl izbucnea: «În locul tău mi-ar fi rușine! Ia spune, ce nu e-n regulă cu tine?» Reacționând astfel, tatăl lui Donny nu numai că minimizează spaimile fiului său, dar îl învață să se rușineze de frica lui.

Ar avea mai mult succes dacă ar fi capabil să accepte teama băiatului. Și-ar putea lua, de pildă, fiul în brațe, spunându-i ceva de genul: «Hei, ce-ai vrea să le spui domnilor Tunet și Fulger?» Asta l-ar încuraja pe Donny să-și abordeze temerile în mod constructiv, în loc să le dramatizeze. Băiețelul ar putea chiar să descopere că poate să-și învingă frica strigându-i, să zicem, tunetului, când îl aude: «Pleacă de-aici!»

Acceptând cu bunăvoință greșelile și spaimile copiilor noștri și ajutându-i să le înfrunte, le îngăduim să crească mulțumiți, nu rușinați de ei înșiși. Indiferent cât de deplasate ni s-ar părea anumite sentimente, orice copil are dreptul elementar de-a și le exprima și de a-și satisface nevoile sufletești. Cu trecerea anilor, acest drept al copilului este contracarat de responsabilitatea lui de a se exprima în

mod adecvat și respectându-i pe ceilalți. Dar, până să atingă această maturitate, nu câștigăm nimic încercând să facem copilul să se rușineze și să pretindă că acele sentimente nu există. Având libertatea de a-și exprima adevăratele sentimente, copiii fac primul pas către controlul lor.

Când le permitem să ne spună ce simt cu adevărat, ne putem ajuta copiii să se elibereze de sentimentele negative, să meargă înainte, să evolueze.

Acceptarea responsabilității. Copiii mici învață multe despre legătura cauză-efect prin experimentare și prin joc. Un copilăș care, cocoțat în scaunul lui înalt, dă drumul la linguriță experimentează. Pentru el este amuzant – mai ales că mama sau tata recuperează imediat lingurița, astfel că poate s-o scape din nou. Îi place rolul său în jocul cauză-efect și nu renunță decât când celălalt jucător întrerupe ciclul, refuzând să mai ia lingurița de pe jos.

Pe măsură ce cresc, copiii ajung să înțeleagă că există căi mai subtile de-a provoca un eveniment, iar acesta îi poate afecta pe ceilalți. Astfel se pun bazele responsabilității și simțului de răspundere, care evoluează apoi în mod natural odată cu participarea crescândă a copilului la viața de familie. Copiilor nu trebuie să le fie rușine pentru a le păsa de întorsătura pe care o vor lua lucrurile sau pentru a dori să facă anumite compromisuri. Până și copiii mici manifestă adesea o dorință spontană de a contribui la îndreptarea lucrurilor. Și asta pentru că, din fericire, majoritatea copiilor vor în majoritatea timpului să-și mulțumească părinții.

Billy, un băiețel de șase ani, a vrut să scoată sucul de portocale din frigider. Cutia i-a alunecat însă din mânuțe și a aterizat pe jos. Din punctul de vedere al surioarei lui în vârstă de 18 luni, care urmărea scena din scaunul ei înalt, a fost un trosnet și o plescăială de toată frumusețea. Încântată, fetița bătu din palme. Billy privi situația mai matur și își dădu seama în ce bucluc intrase. Puse mâna pe un prosop de bucătărie și începu să-l înmoaie în balta de suc de portocale. Intenția lui fusese să adune sucul, dar nu-și dăduse seama

că pentru a fi eficient trebuia să mai stoarcă și cârpa. Mama lui Billy avea însă impresia că băiatul nu făcea decât să se joace cu sucul care băltea pe podea.

Billy ridică ochii spre ea. Avea mâinile și genunchii lipi- cioși de la suc. «îmi pare rău, mami, zise el. Șterg tot.»

Înainte de-a deschide gura, mama respiră adânc. Observă că Billy se străduia totuși să ștergă băltoaca. «Lasă-mă să te ajut, spuse ea. Ai început bine, dar ne vom descurca și mai bine cu un burete și o găleată.»

Este cât se poate de important să remarcăm și să laudăm eforturile copiilor noștri de a repara lucrurile. Trebuie să le recunoaștem și să le încurajăm tentativele timide de a-și asuma răspunderea faptei lor, nu să-i pedepsim pentru pozna făcută. Billy și-a recunoscut greșeala, și-a cerut scuze și și-a dat silința să remedieze lucrurile. Poate că n-a fost cu adevărat eficient, dar s-a străduit în direcția cea bună. Mama a acceptat scuzele și efortul băiatului. Procedând astfel, Billy și mama lui au depășit cu bine ceea ce ar fi putut deveni o situație neplăcută și au parcurs ciclul pozitiv al scuzei, asumării responsabilității și iertării. Au făcut împreună curat în bucătărie și în tot acest timp au nutrit sentimente bune unul față de celălalt.

Trebuie să le arătăm copiilor ambele aspecte ale responsabilității. Vrem să-și asume responsabilitatea atât pentru greșeli, cât și pentru faptele bune. Asta le va permite să capete putere și să fie mândri de realizările lor, dar și să se preocupe de ceea ce trebuie ameliorat.

«îmi pare rău pentru ce-am făcut.» Scuzele pot acționa ca un balsam, grăbind vindecarea atunci când cineva sau ceva a fost afectat. În toiul jocului, Andrew, în vârstă de 12 ani, a aruncat mingea cu atâta putere încât și-a trântit o colegă pe jos. Văzând ce-a făcut, a dat fuga la fată.

«Ai pățit ceva? – a întrebat-o. îmi pare tare rău, n-am vrut să te lovesc. Să te ajut să mergi la cabinetul medical?» Băiatul și-a

asumat răspunderea celor întâmplate, a regretat sincer suferința fetei și a fost dornic s-o ajute.

Există și copii care se folosesc de scuze ca de o nuielușă fermecată, de parcă cerându-și iertare ar face să dispară partea lor de vină. Nu par să se simtă vinovați ori rușinați și se comportă ca și cum scuzele le-ar da undă verde să-și vadă mai departe de treabă. Sau ca și cum ar fi o formulă magică pentru a obține iertarea, plecând de la premisa că răspunsul la scuze va fi întotdeauna «Nu-i nimic, înțeleg». Un băiețel de nouă ani a conceput o metodă destul de cinică de-a se scuza. A scris și a semnat o serie de bilețele în care spunea, dinainte, «îmi pare rău». Și, ori de câte ori dădea de necaz la școală sau la joacă, înmâna pur și simplu părții vătămate una dintre acele scuze generice. Trebuie să-i facem pe copii să înțeleagă că scuzele prezentate neglijent sau chiar jignitor își pierd orice valoare.

Copiii noștri au nevoie să priceapă că faptele lor îi ating pe ceilalți și că, atunci când – intenționat sau nu – fac ceva care rănește sau afectează o persoană, e important să înțeleagă cum s-a simțit acea persoana și să-și recunoască aportul la durerea provocată. În felul acesta scuzele vor fi sincere, iar copilul va încerca să repare lucrurile, spre deosebire de un «îmi pare rău» mormăit formal. Scuzele spontane presupun asumarea răspunderii și regrete sincere, ca și dorința de-a nu mai repeta greșeala în viitor.

Ascultându-i cu atenție pe copii, le putem stimula empatia – o calitate extrem de importantă. Când intuiesc că vrem să înțelegem cu adevărat ce simt, copiilor le este mult mai ușor să înțeleagă la rândul lor cum s-ar putea simți alții. Sam, un puști de patru ani, a intrat cu bicicleta peste tumul complicat construit din cuburi de fratele lui mai mare, Casey. După ce l-a luat pe Sam de-acolo și a lăsat să treacă puțină vreme, tatăl s-a așezat alături de el și l-a întrebat ce l-a făcut să distrugă tumul lui Casey.

Băiatul i-a spus că e supărat pe fratele lui mai mare fiindcă nu vrea să se joace cu el.

«Cum crezi că se simte Casey acum, când tumul lui a fost dărâmat?» l-a întrebat tatăl.

«Trist și furios», a venit răspunsul.

Tatăl l-a mai întrebat pe Sam dacă e de părere că dărâmarea turnului este o soluție bună pentru a-l face pe Casey să se joace cu el. Sam a recunoscut că nu. Tatăl l-a ajutat apoi să descopere căi mai eficiente de a capta atenția lui Casey. Tatăl l-a mai întrebat pe Sam cum ar putea să repare lucrurile. Sam a zis că îi va cere scuze lui Casey și îl va ajuta să reconstruiască turnul.

Sam i-a cerut într-adevăr scuze lui Casey, care le-a acceptat în silă. Deși, cum era de așteptat, băiatul a refuzat ajutorul lui Sam, el și-a dat totuși seama că fratele lui mai mic încerca să ajungă la un compromis și, în felul lui, a apreciat acest lucru.

Respect față de ceilalți și față de propria persoană. Copiii noștri au nevoie de ajutor și de îndrumare pentru a se putea integra într-o lume plină de legi și de reguli. Când îi învățăm aceste reguli, să ne reamintim că rușinea și vina sunt sentimente puternice și de aceea trebuie folosite cu măsură. Și să mai ținem minte că blamând nu provocăm neapărat la copil comportamentul dorit, pe când, dacă el ajunge să-și perceapă rolul în generarea unui efect și se știe responsabil de faptele sale, adesea reușim.

Când sunt ajutați să înțeleagă succesiunea evenimentelor, când sunt în mod repetat încurajați și tratați cu respect, majoritatea copiilor ajung să conștientizeze ideea că răspund pentru faptele lor și, pe măsură ce pricep natura cauzei și efectului, devin tot mai responsabili. Văd legătura dintre ceea ce au făcut și ceea ce s-a întâmplat și vor să contribuie la remedierea situației.

Capacitatea de-a prevedea și de-a evalua consecințele posibile se dezvoltă în timp (și adesea e nevoie de multă răbdare din partea tuturor membrilor familiei până să se facă simțită). Pe măsură ce se maturizează, copiii ajung să aibă încredere în capacitatea lor de a discerne binele de rău și să înțeleagă că uneori, când ceva nu merge așa cum trebuie, înseamnă că au procedat greșit. Știu tot mai bine să respecte sentimentele celorlalți și să-și ceară sincer scuze pentru greșeala sau actul reprobabil și pot primi iertarea. În felul acesta se

închide un ciclu care pune accentul pe învățarea *din interior*, nu pe învățarea prin rușine și vină.

Dacă trăiesc în încurajare, copiii învață să fie încrezători

Etimologic, «a încuraja» înseamnă «a da inimă» (de la *cor*, *cordis*, «inimă» în latină). Când ne încurajăm copiii, le transferăm curaj – din inima noastră într-a lor. Este sarcina noastră să-i ajutăm și să-i susținem pe copii în timp ce ei își dezvoltă deprinderile și încrederea de sine, atât de necesare pentru a sta pe propriile lor picioare. Chestiunea poate fi însă extrem de delicată. A ști când să intervii și când să te dai la o parte, când să lauzi și când să recurgi la o critică constructivă este o artă, nu o știință.

Copiii au nevoie de sprijinul nostru, dar au nevoie și să afle de la noi exact cât de mult sau de puțin au progresat. Au nevoie să-i ajutăm să avanseze și totodată să fim lângă ei când dau greș. Au nevoie să-i încurajăm să-și depășească limitele și să-și lărgască orizontul, să-i îndemnăm să facă mai mult și mai bine decât credeau că pot. În același timp, au nevoie să știe că suntem alături de ei chiar și atunci când eșuează.

Pentru a fi capabili de toate acestea, trebuie să ne aplecăm cu mare atenție asupra nevoilor, talentelor și dorințelor unice ale fiecărui copil. Este absolut necesar să identificăm caracteristicile individuale ale copiilor – cât de tare se descurajează sau se sustrage unul, cât de capabil este un altul să-și mențină interesul pentru un proiect, care copil are mai multă nevoie de ajutor și de îndrumare și care lucrează mai bine în mod independent. Secretul eficienței este să-i oferim fiecăruia exact ce îi trebuie.

Nenumăratele moduri de a încuraja. Este normal să laudăm o treabă bine făcută, dar este totodată important să recunoaștem și să prețuim pașii timizi pe care-i fac copiii noștri către ceea ce și-au propus.

Ar fi prea mult să-i cerem micuței Samantha, la cei trei ani ai săi, să fie tot timpul drăguță cu frățiorul ei mai mic. Dar este important să remarcăm atenția ei față de băiețel atunci când îi mângâie tandru mânăuța sau se străduiește să-l facă să râdă în timpul unei călătorii cu mașina. «Uite ce fericit e Tommy datorită ție!» spune mama, iar Samantha se simte la rândul ei fericită – și cât se poate de mândră!

Ne putem de asemenea încuraja copiii ajutându-i să-și atingă scopurile, și există nenumărate căi de a o face. Uneori este de preferat să intervenim înainte de-a fi depășiți de situație, alteori e mai bine să stăm deoparte și să-i lăsăm să-și rezolve singuri problemele. Dar și atunci când îi lăsăm să se descurce singuri le putem fi alături cu câteva vorbe bune, cu o bătaie pe umăr sau cu un sfat venit la timp.

Când copiii sunt supărați de nereușită, le putem atrage atenția asupra părții pe care au dus-o la bun sfârșit sau dificultății tentativei lor, și nu asupra faptului că nu și-au atins complet țelul.

Nathan are cinci ani și construiește un turn din cuburi. A creat un edificiu complicat, dar fragil, sortit să se năruie curând. Când inevitabilul se produce, copilul izbucnește în lacrimi amare. Din fericire, tatăl lui este în preajmă cu câteva cuvinte încurajatoare. «De data asta ai construit un turn foarte înalt, aproape la fel de înalt ca tine. Ai cumva nevoie de o mână de ajutor ca să construiești acum altul?» în timp ce lucrează împreună la tumul cel nou, tatăl îi arată lui Nathan câteva procedee menite să facă structura turnului mai rezistentă. Nathan are satisfacția de a ști că tentativa lui anterioară a fost remarcată și apreciată, iar acum învață tehnici noi care-l vor ajuta să facă pe viitor turnuri și mai grozave.

Să ne încurajăm copiii înseamnă mai mult decât să-i laudăm pur

și simplu. Suzy, în vârstă de 14 ani, face un referat la istorie despre procesele vrăjitoarelor din Salem. Tatăl ei este încântat să vadă cât e de absorbită de proiect și cum a adunat, din surse diferite, o mulțime de material bibliografic. Din păcate, Suzy s-a pomenit în fața unor informații mult prea numeroase și prea stufoase, care o copleșesc. Iar referatul trebuie predat în două zile!

«Oho! Se pare că ai muncit mult și ai adunat o groază de informații», îi zice tatăl.

«Așa e, răspunde fata. N-am să ajung niciodată să le parcurg pe toate.»

«De care materiale crezi că te vei folosi cel mai mult? o întreabă tatăl. De ce nu te concentrezi întâi asupra lor? Pe urmă, dacă îți rămâne timp, te poți întoarce și la celelalte.»

Suzy îl privește plină de interes, iar tatăl aproape că îi poate citi gândurile. «Cărțile astea trei sunt cele mai bune, zice fata, incitată și totodată ușurată. Pe celelalte le pun până una alta deoparte.»

Tatăl i-a oferit lui Suzy ajutorul de care avea nevoie. A remarcat că proiectul e în impas și și-a făcut timp să-și ajute fiica să găsească o soluție, astfel că Suzy și-a revenit și a terminat lucrarea la timp. Genul acesta de ajutor e mult mai util decât să tot repetăm, în mod automat, «Foarte bine» sau «Bravo».

Capcane la tot pasul. Nu este întotdeauna ușor să ne încurajăm copiii. Când sunt mici, a-i lăsa să facă singuri anumite lucruri ne ia mai mult timp decât dacă le-am face noi în locul lor. Când cresc, problema nu mai este una de timp, ci de efort – ne saturăm să ne tot războim cu ei ca să-i convingem să facă ceea ce ar trebui să facă singuri. Dar, indiferent de vârstă, nu trebuie să cădem în capcana de-a face treabă în locul lor. Copiii trebuie să capete sentimentul responsabilității și să participe la corvezile zilnice ale casei după vârsta și puterile lor. Nouă ne revine sarcina de a-i încuraja.

Barry învață să-și lege șireturile de la pantofi. Degetele lui neîndemânatic de băiețel de patru ani nu prea reușesc să facă

funda. Mama îl privește cu o nerăbdare crescândă. Sunt deja în întârziere, iar ea se gândește că mai bine ar fi cumpărat pantofii aceia de sport cu arici.

-«Hai, lasă-mă să te ajut», spune mama. Îi dă mânuțele la o parte și îi leagă ea șireturile. Mâinile i se mișcă atât de repede încât Barry nu apucă să vadă cum a făcut. Vrea să facă și el, așa că trage de șireturi și strică tot ca să poată încerca singur. De data asta chiar e târziu, amândoi sunt frustrați și supărați unul pe celălalt, iar șireturile tot n-au fost legate.

E important ca noi, părinții, să ne organizăm în așa fel programul încât copiii să aibă suficient timp pentru a exersa lucrurile pe care le învață – să se îmbrace singuri, să se spele pe dinți, să-și facă ordine în cameră – cât mai destins și mai fără grabă. Mai toți ducem o existență stresantă, așa că ni se pare, poate, prea mult să ne sculăm cu o jumătate de oră sau chiar cu o oră mai devreme. Multor părinți le este uneori imposibil să împace multiplele solicitări de acasă cu cele de la serviciu. Decizia este, desigur, a fiecărui părinte. Dar, când luăm o asemenea decizie, trebuie să ne gândim cât de importantă este chestiunea pentru copil. El trebuie să învețe să facă singur anumite lucruri și trebuie să le facă astfel încât să fie mândru de asta, să creadă în ceea ce realizează, nu să fie rușinat și frustrat de incapacitatea sa de-a ține pasul cu ritmul frenetic al vieții.

O altă capcană în care putem cădea este aceea de-a încerca să ne protejăm copiii de eșec, de dezamăgire sau de suferință, în felul acesta îi descurajăm, fără să vrem, să încerce lucruri noi. Deși nu vrem să suferă, există situații în care trebuie totuși să le permitem copiilor să-și asume un anumit risc.

Eddie, un băiat de 11 ani, vrea să candideze pentru funcția de șef al clasei. Într-o noapte, după ce Eddie a adormit, mama și tatăl lui discută despre alegerile care vor avea loc în curând.

«Va fi distrus dacă nu câștigă, se frământă mama. N-ar fi trebuit să-l încurajezi să se bage în treaba asta.»

Tatăl râde: «O să fie totul în regulă. Este o experiență grozavă pentru el.»

«Chiar dacă pierde?», întreabă mama.

«Mai ales dacă pierde», răspunde tatăl.

Tatăl lui Eddie are dreptate. Băiatul va învăța de pe urma acestei întâmplări și se va căli, indiferent de rezultatul alegerilor. Dacă va câștiga își va spori, fără îndoială, încrederea în sine. Dacă va pierde, va avea cel puțin satisfacția pe care ți-o dă conștiința faptului că ai făcut tot ce ți-a stat în putință pentru a-ți realiza un vis important. În loc să-și protejeze fiul, mama trebuie acum să-i încurajeze dezvoltarea, chiar dacă deznodământul riscă să fie dureros pentru amândoi.

O altă greșeală a părinților pornește de la formulări de genul «încearcă doar și gata!» încurajându-ne copiii să «încerce doar» ceva nou – un fel de mâncare pe care nu-l pot suferi, o sarcină care le displace – riscăm să le transmitem fără să vrem mesajul că pot scăpa cu o tentativă rapidă și atâta tot. Pentru copilul care caută o cale de scăpare, faptul că «a încercat doar» poate fi tocmai pretextul de care avea nevoie pentru a se opri înainte de-a fi terminat ceea ce era de făcut.

Când copiii noștri se confruntă cu o situație dificilă e preferabil să punem accentul pe capacitățile lor, și nu pe minimul pe care-l așteptăm de la ei. Atunci când vă încurajați copilul cu «Dă-ți toată silința», îi comunicați ce doriți să facă fără a-l presa. Cerându-i să facă tot ce-i stă în puteri, vă exprimați încrederea în forțele lui și îi deschideți calea spre reușită. Crearea unui climat de așteptări pozitive e foarte eficientă, căci majoritatea copiilor sunt capabili să progreseze în mai toate privințele prin exercițiu, învățare și un plus de maturitate.

În sfârșit, trebuie să nu ne împingem copiii să ne împlinească propriile vise nerealizate. Mama l-a convins pe directorul școlii s-o înscrie pe fiica ei într-o clasă specială de matematică. Tiffany are greutate, dar mama este de neclintit. «Ai nevoie să fii într-o asemenea clasă pentru a merge la un colegiu din Ivy League, spune

ea. Dacă muncești destul, poți.»

Tiffany este nefericită și nu-i pasă dacă va ajunge sau nu într-un colegiu din Ivy League. Dacă mama și-ar face timp s-o asculte vorbind despre dificultățile prin care trece și să discute de ce ar fi în avantajul ei să meargă la un colegiu din Ivy League, ea ar reuși, poate, s-o convingă că efortul ei are un rost. Îmagineându-și însă că țelurile fetei coincid cu ale ei și minimalizând dificultățile cu care se confruntă pentru a ține pasul cu ceilalți copii din clasă, mama exercită prea multă presiune asupra lui Tiffany. Ea crede că o încurajează, dar în realitate îi ignoră nevoile și încearcă să trăiască viața fiicei sale.

Trebuie să apreciem și să respectăm modul în care copiii noștri își privesc viața. Ei nu văd neapărat lumea așa cum o vedem noi. Fiecare copil este o făptură unică, cu înclinații proprii. Dacă îi încurajăm să devină ceea ce vor ei, vom avea marele privilegiu de a privi lumea cu ochii lor. Când le permitem să fie ei înșiși le stimulam încrederea de sine, iar propria noastră lume se îmbogățește și se împlinește.

Visurile copiilor noștri. Visurile copiilor sunt mărețe. Totul este posibil în ele. Un pas important în maturizarea copiilor este să învețe că aproape întotdeauna e nevoie de foarte multă muncă pentru ca visurile să devină realitate. Nu dorim totuși să fie lipsiți de puterea inspiratoare a visului pe care vrei să-l transpuși în fapte. Copiii nu cunosc limite și adesea nu simt nici urmă de teamă. Sunt calități pe care am dori să le păstreze pe măsură ce îi călăuzim cu blândețe către armonizarea realistă a înșușirilor cu visurile pe care le nutresc.

Unele visuri ale copiilor noștri ne pot părea minore. «Crăciunul ăsta o să împodobesc și eu bradul și o să pun steaua aia în vârf», anunță Sasha, o fetiță de trei ani. S-a făcut mare și vrea să participe mai mult la acel ritual de familie atât de important. Știm că singură nu este în stare să ajungă până în vârful bradului – dar mai știm că

dacă tata o ia în brațe poate. «Grozavă idee, Sasha!» spune mama, concentrându-se asupra dorinței fetei, nu asupra faptului că va avea nevoie de ajutor pentru a o pune în practică. Din această întâmplare Sasha învață că părinții îi apreciază visurile și că îi vor fi alături ca să le transforme în realitate.

Alte visuri sunt mult mai îndrăznețe. Știm foarte bine că nu toate sunt realiste. Cum decidem însă pe care să le încurajăm și pe care nu?

Travis dorea să devină cântăreț, dar n-avea pregătire muzicală și nici nu era în stare să reproducă o melodie. Cu toate astea, tatăl lui i-a ascultat cu seriozitate planurile privitoare la cariera muzicală, fără a menționa niciodată acele impedimente evidente. L-a încurajat pe Travis deoarece credea în fiul său și în importanța faptului de-a face ceea ce îți place.

După absolvire, Travis s-a mutat la Los Angeles, a scris versuri rap și a luat legătura cu o formație. Cu timpul au scos un CD. Astăzi, deși a reușit să intre în lumea visurilor sale, Travis e un «artist muritor de foame», rol nu tocmai comod. Ar putea decide să renunțe complet la muzică și să se apuce de altă meserie. Dar, fie că o va face, fie că nu, important este că a avut un vis și că tatăl său l-a încurajat să lupte pentru el. Indiferent ce va face în continuare, va ști toată viața că a făcut tot ce i-a stat în putință pentru a-și realiza visul. Simplul fapt că a încercat îl va ajuta să-și trăiască viața fără regrete și fără să-și reproșeze că și-a ratat cariera.

Să încurajăm copilul în ansamblu. A ne ajuta copiii să capete încredere în ei nu înseamnă doar să le încurajăm corn- portamentul. Trebuie să ne gândim și la trăsăturile sufletești pe care și le dezvoltă copiii noștri. Când vedem că posedă o calitate pe care o admirăm – generozitate, bunătate, sensibilitate, hotărâre sau orice altceva – trebuie să le arătăm că am remarcat-o și o apreciem. Comentariile noastre contribuie la conturarea imaginii de sine pe care copiii noștri o vor purta cu ei la școală, în societate și, până la urmă, în carieră. Dacă le asigurăm un mediu sigur și cald în care să poată învăța, le

dăm șansa de a-și atinge potențialul maxim.

Ne încurajăm copiii atunci când îi susținem în ceea ce doresc ei înșiși să realizeze în viață. Le putem face sugestii sau îi putem călăuzi pe parcurs, dar trebuie să le respectăm întotdeauna autonomia, să le onorăm dreptul de-a face propriile alegeri. Rolul nostru este să fim alături de ei și când eșuează, și când au succes, având încredere că vor câștiga de pe urma propriilor experiențe și își vor spori încrederea de sine în ambele cazuri.

Trebuie să credem în visurile copiilor noștri chiar și atunci când nu le înțelegem în totalitate. Și trebuie să credem în copiii noștri *mai ales* când și-au pierdut încrederea în ei înșiși. În- curajându-i din tot sufletul – încurajându-le visurile, talentele și calitățile – îi ajutăm să devină adulți capabili să înfrunte viața cu siguranță de sine.

Dacă trăiesc în toleranță, copiii învață răbdarea

Răbdarea presupune toleranță. Prin toleranță înțelegem acceptarea activă a ceea ce se întâmplă, nu doar o resemnare îmbufnată în fața situației. Dacă acceptăm lucrurile pe care nu le putem schimba și ne hotărâm să luăm partea bună a unei situații proaste în loc să scrâșnim din dinți și să ne plângem, vom fi surprinși de rezultate. O atitudine pozitivă nu numai că înlesnește confruntarea cu situațiile dificile, dar poate și schimba rezultatul final.

Keisha și-a rupt piciorul cu doar câteva zile înainte de începerea școlii. În timp ce toți colegii ei erau încântați să se reîntâlnească după vacanța de vară, ea zăcea acasă, pe canapea, cu piciorul în ghips.

Keisha putea alege ce atitudine să adopte. Avea tot dreptul să se simtă nefericită, singură și nerăbdătoare. Dar mai putea alege să accepte cele întâmplate și să răspundă în mod creativ situației. Cu ajutorul mamei, fata a hotărât să organizeze o petrecere de «autografe pe ghips». După școală, câteva dintre cele mai bune prietene ale ei au venit să-i decoreze ghipsul, să mănânce prăjituri, să bea limonadă și să stea la taclale. Preluând controlul asupra unei situații deloc plăcute și nevrând să se lase copleșită, Keisha a reușit s-o transforme în clipe de neuitat pentru ea și prietenele ei.

Așteptarea și stările ei sufletești. Și adulților le vine greu să fie răbdători când trebuie să aștepte. Ne educăm răb

darea, sau măcar învățăm să ne ascundem nerăbdarea, doar pentru că știm că e inacceptabil social să nu procedăm așa. Pentru copiii mici însă, așteptarea este în mod special dificilă. Lor încă nu le pasă ce gândesc ceilalți, așa că își exprimă fățiș nerăbdarea. Iar cum percepția lor despre timp este limitată, le e greu să aprecieze *cât* trebuie să aștepte producerea unui anumit eveniment. «Cât mai e?» «Acum putem pleca?» «Am ajuns deja?» «Când vine ora aia?» Sunt întrebări care ilustrează cât de greu le este copiilor mici nu numai să aștepte, ci și să înțeleagă noțiunea generală de curgere a timpului.

Existența cotidiană ne oferă nenumărate ocazii de a ne educa răbdarea și a învăța să așteptăm. «Mi-e foame!» strigă copilul nerăbdător. În timp ce pregătim mâncarea, putem să-i explicăm că pastele făinoase trebuie mai întâi fierte, legumele tăiate, portocalele curățate. «Vreau un cub de gheață!» cere alt copil. Ară- tându-i tăvița pentru cuburi și explicându-i că este nevoie de timp ca apa să înghețe, ajutăm copilul să înțeleagă de ce trebuie să aștepte și totodată îi dăm o lecție de fizică. Îi putem asculta pe copii exprimându-și nerăbdarea și le putem arăta că înțelegem cât de greu poate fi uneori să așteptăm, dar nu fără a-i învăța că unele lucruri durează și că trebuie să avem răbdare în timp ce se fac pașii necesari în vederea realizării acelor lucruri.

Statul la rând într-un magazin sau călătoriile lungi cu mașina sunt situații extrem de solicitante pentru copii, dar până și ele se pot transforma în prețioase lecții de răbdare. Îi putem ajuta pe copii sugerându-le cum să-și petreacă timpul în mod agreabil. Statul la coadă poate oferi prilejul de-a discuta despre școală sau despre o activitate recentă de care n-ați apucat încă să vorbiți. Călătoriile cu mașina pot deveni mult mai plăcute când luăm cu noi jocuri sau inventăm unele pe care să le putem juca pe drum. Chiar și pentru copiii foarte mici timpul trece mai ușor dacă au ceva interesant de făcut. Îi puteți pune, de exemplu, să numere toate camioanele, toate mașinile roșii sau toate casele zugrăvite în alb pe care le văd.

Dar nu numai «așteptarea neplăcută» le creează probleme copiilor. Lor le e greu să aștepte chiar și lucrurile bune. Vacanțele sunt pentru ei evenimente extraordinare, așteptate cu nerăbdare, dar

până vin pare să treacă o veșnicie! Cu toate astea, anticiparea febrilă a evenimentului poate fi folosită pentru a-i ajuta să învețe despre trecerea timpului și despre ceea ce înseamnă o zi, o săptămână, o lună. îi putem ajuta să se bucure de perioada de așteptare și chiar să învețe din ea. Dacă studiem împreună cu ei calendarul vor înțelege cum se reprezintă grafic timpul și vor căpăta o primă idee despre lungimea relativă a unităților de timp. Preșcolarii se vor bucura să aibă propriile calendare și, cu ajutorul autocolantelor, să marcheze zilele speciale pe care le așteaptă. Pe măsură ce se apropie momentul, ei pot fi antrenați în diverse activități – să facă singuri ornamente de Crăciun sau de Hanuka, să pregătească dulciuri speciale pentru sărbători, să confecționeze cadouri pentru aniversarea cuiva drag.

A aștepta cu eleganță. Va fi greu să-i învățăm pe copii cum să fie răbdători dacă noi înșine suntem deranjați de întreruperile minore și de inconvenientele inerente vieții de zi cu zi. Cei mai mulți dintre noi am învățat, ca adulți, să tolerăm situațiile neplăcute cu un anume grad de detașare. Chiar dacă nu ne este întotdeauna ușor, e important să înfruntăm cu grație aceste provocări zilnice, dându-le copiilor noștri un bun exemplu.

În drum spre casa, tatăl și fiul său Eric, în vârstă de 10 ani, se trezesc blocați în trafic. Mașinile abia mai înaintează, iar unii șoferi forțează schimbarea benzii de circulație ca să ajungă mai în față.

«De ce nu te bagi și tu, tată? Cei de pe banda aia se mișcă mai repede», îl îndeamnă Eric.

Tatăl încearcă să-i explice:

«Nu merită să schimbi banda, spune el. Mai întâi, pot avea loc accidente, pe urmă nimeni nu ajunge de fapt nicăieri, așa că mai bine stăm liniștiți.»

Tatăl își învață fiul să accepte cu calm o situație supărătoare. Face însă mai mult decât să-și păstreze cumpătul: îi explică raționamentul care-l determină să aștepte cu răbdare atunci când n-are cum să schimbe situația. Nu mai e nevoie să adăugăm că este

mult mai bine așa decât să ne văicărim, să ne enervăm ori să țipăm la alți șoferi.

Există momente în viață în care ne este și mai greu să avem răbdare – de pildă, când așteptăm nașterea unui copil, când un membru al familiei suferă o intervenție chirurgicală, când așteptăm cu sufletul la gură să aflăm dacă am primit slujba cea nouă. Sunt evenimente capabile să ne schimbe viața, care îi pot tulbura atât pe părinți, cât și pe copii. Momentele acestea fac însă parte integrantă din viață, iar copiii vor învăța din reacțiile noastre cum să se comporte în situații stresante.

Cum să te calmezi și să-ți păstrezi liniștea interioară atunci când ești înconjurat de haos este un dar pe care-l putem transmite copiilor noștri. Chiar și în momentele de criză, putem folosi perioadele de așteptare ca să ne concentrăm și să ne adunăm puterile pentru ceea ce va urma. Un asemenea «moment de respiro» poate fi pus în practică oriunde. Închideți ochii, dacă se poate, și respirați adânc de câteva ori – o dată pentru vitalitate, o dată pentru energie, o dată pentru bunăstare și o dată pentru calm. Acest exercițiu simplu poate face minuni, redându-vă forța interioară atunci când vă este cu adevărat necesară și transformându-va așteptarea pasivă într-una activă.

Un alt truc care ajută la detensionarea unei situații critice este să ne întrebăm: «De ce e nevoie în această situație? Care ar putea fi aportul meu? Ce pot face ca așteptarea să fie mai ușoară?» în felul acesta reușim uneori să ne abatem atenția de la frământările noastre către o acțiune concretă care ne va ține ocupați și care le-ar putea fi de ajutor și celor din jur. O cunoștință de-a mea, așteptând ca medicul să-i dea rezultatul unei biopsii, s-a decis să spele toate geamurile din casă: «Fiind atât de ocupată, n-am mai fost atentă la temerile mele. În plus, am reușit să am niște geamuri strălucitoare de curățenie, care lăsau să pătrundă mai multă lumină în casă, înveselind-o.»

Dacă îi lăsăm, copiii pot uneori să ne ajute, arătându-ne calea. O tânără mamă și-a amintit perioada în care fetița ei de cinci ani i-a oferit exact genul de sprijin de care avea nevoie. «Eram nebună de

îngrijorare din cauza bebelușului care avea febră mare, a spus ea. Molly m-a înconjurat cu brațele și mi-a spus: „Nu-ți fie frică, mami, Johnny o să se facă bine.” M-a ajutat să mă adun și m-a împiedicat să mă las cuprinsă de panică. Știam că trebuie să fiu tare pentru binele ambilor mei copii.»

Mama Natură ne învață ce înseamnă răbdarea. Una dintre cele mai bune metode de a-i învăța pe copiii mici ce înseamnă trecerea timpului este cultivarea plantelor. Îngrijind o plăntuță, așteptând apariția fiecărui lăstar nou, copiii încep să perceapă și să înțeleagă sensul trecerii timpului. Apariția vieții în natură devine un eveniment incitant și îi învață pe copiii noștri că evoluția are nevoie de timp și că natura nu poate fi grăbită.

Elevii clasei întâi în care învață Tommy cultivă roșii la școală. În fiecare săptămână, Tommy îi spune mamei cât de înalte sunt plantele și cine le udă. Într-o zi o informează entuziasmat: «Azi a trebuit să le punem araci ca să nu se frângă.»

Mama îl ascultă politicoasă, dar oarecum absorbită de treburile din ziua respectivă. «Cam când crezi că veți avea și roșii?» întreabă ea.

Întrebarea îl ia pe Tommy pe nepregătite – el fusese preocupat să urmărească dezvoltarea plantelor. «Păi când sunt gata, așa cred», răspunde copilul.

Dintr-odată, mama își dă seama că, prinsă cu ale ei, a omis cea mai importantă parte a lecției. Tommy este interesat de maturizarea treptată a plantelor, așa că observă micile schimbări ce se produc pe parcurs. El știe că roșiile vor apărea la momentul potrivit, dar nu acesta e scopul lui. Copilul se bucură de întregul ciclu de viață al plantei.

«E minunat că înveți totul despre creșterea plantelor, spune mama. Nu este extraordinar să le observi cum se schimbă de la o zi la alta?» Tommy o privește și îi surâde, liniștit și fericit să vadă că mama a înțeles totuși despre ce este vorba.

A prețui diferențele dintre oameni. Când discutăm despre

diferențele rasiale, religioase sau culturale, folosim adesea cuvântul toleranță. Fie că este vorba de familie sau de cartier, toleranța sau intoleranța noastră în privința diversității umane transpare în felul în care îi tratăm pe cei diferiți de noi atât în cursul interacției directe cu ei, cât și în ceea ce spunem despre ei atunci când nu sunt de față. Copiii remarcă până și cele mai subtile aluzii și, deși e posibil să nu înțeleagă toate implicațiile vorbelor noastre, ne împrumută atitudinile și ne imită comportamentul.

Michael este în clasa a cincea și are un profesor nou. Acesta e de altă rasă, iar mama lui Michael pare să aibă de pus mai multe întrebări ca de obicei. «Ce părere ai despre noul tău profesor? îl întreabă ea. Ce cărți vă recomandă? Nu cumva preferă anumiți copii?»

Michael nu înțelege de ce întrebările mamei lui sunt atât de insistente, dar încearcă să-l descrie cât poate de bine pe profesor. «Ne lasă să decorăm cum vrem noi gazeta de perete, spune băiatul, iar în pauze vine cu noi pe terenul de joacă.»

Răspunsul nu pare s-o satisfacă pe mama lui Michael. Ea insistă: «Crezi că e un profesor bun? Să încercăm să te mutăm la cealaltă clasă?»

Acum Michael este de-a dreptul derutat. La început îi plăcuse noul profesor, dar acum nu mai este atât de sigur. Așa se face că a doua zi băiatul trece pragul clasei cu o atitudine ușor schimbată. Poate că profesorul ăsta îi favorizează totuși pe unii copii din clasă. În orice caz, nu pe el! Va trebui să se mai gândească la asta.

Dacă am întreba-o pe mama lui Michael dacă o caracterizează toleranța rasială, probabil că răspunsul ar fi «Da, bineînțeles». Și totuși ea îi transmite în mod evident fiului ei un cu totul alt mesaj.

Copiii noștri cresc într-o lume în care buna înțelegere cu vecini din lumea întreagă, participarea la un destin planetar vor face parte integrantă din viața de zi cu zi. Copiii noștri vor trebui să se simtă în largul lor alături de oameni de rase, culturi, niveluri de pregătire și credințe diferite. Oferindu-le copiilor un model de acceptare și toleranță îi putem învăța nu numai să respecte, ci și să prețuiască și să se bucure de diferențele dintre oameni în loc să fie circumspecți

în privința lor.

Armonia din familie. Familia oferă copiilor primele experiențe de viață și muncă într-o comunitate. Până și în cadrul familiei există o mulțime de diferențe. Ce îi place unuia îl poate deranja pe altul. Este nevoie de mult timp și răbdare până ajungem să ne respectăm unul pe celălalt și învățăm să acceptăm, ba chiar să apreciem, diferențele dintre noi. Dar numai acceptând aceste diferențe și învățând să lucrăm împreună, în echipă, vom descoperi ceea ce face cu adevărat farmecul vieții de familie.

Este nevoie de infinită răbdare ca să fim părinți buni. A fi provocați continuu de copiii noștri e absolut firesc. Aflați sub «tirul» copiilor, copleșiți de celelalte responsabilități și deseori frânți de oboseală, părinții trebuie să lupte ca să-și păstreze răbdarea. Nu degeaba se spune că a fi părinte e cea mai grea meserie din lume!

Este însă și una dintre meseriile cele mai pline de satisfacții. Când reușim să nu uităm recompensa finală – când realizăm că nimic nu e mai important în viața noastră decât să ne iubim copiii și să-i ajutăm să devină niște adulți fericiți, echilibrați, buni la suflet și responsabili – lucrurile devin mai ușor de suportat. Vor continua să existe situații în care ne vom pierde răbdarea. Dar o putem recăpăta. Uneori ne vom pomeni scu- zându-ne în fața copiilor de mai multe ori în aceeași zi pentru că nu avem răbdare cu ei. Din fericire, copiii noștri au o foarte mare capacitate de a ierta. Nu au ei prea multă răbdare când este vorba să-și lege șireturile la pantofi ori să-și aștepte rândul, dar este impresionantă toleranța de care dau dovadă față de un părinte cu inima deschisă, care face tot posibilul să fie bine.

Le dorim copiilor noștri să dobândească darul de-a accepta cu calm și de-a înfrunta cu succes orice încercare la care i-ar putea supune viața. Descoperind și păstrând acea seninătate interioară ce ne ajută să fim răbdători cu copiii, putem crea un cămin în care lupta cu viața de zi cu zi, chiar dacă va fi dificilă, nu ne va copleși. Un astfel de cămin, în care toleranța față de ceilalți ne permite să ne bucurăm unii de alții până și în vârtoarea cotidiană, le va da copiilor

un bun exemplu de urmat și resursele de care vor avea nevoie pentru tot restul vieții.

Dacă trăiesc în laudă, copiii învață prețuirea

Priviți laudele ca pe o cale de-a vă manifesta dragostea. Cuvintele dumneavoastră de laudă îi încurajează pe copii și îi fac să se simtă apreciați cu adevărat. Lauda le stimulează percepția incipientă a sinelui și îi învață cum să evalueze cine sunt și totodată cine devin.

Una dintre cele mai importante îndatoriri ale noastre ca părinți este să ne lăudăm copiii atât pentru tentativele, cât și pentru realizările lor. Ar trebui să nu avem reticențe când prețuim cu generozitate. Laudele nu sunt niciodată prea multe dacă e vorba de stimularea eului emergent al copilului. Recunos- cându-le valoarea intrinsecă și atrăgând atenția asupra ei, îi ajutăm pe copii să-și formeze o rezervă de încredere la care să poată apela mai târziu, când nu le vom mai fi în preajmă sau când vor trece prin momente dificile. Nu exagerez deloc spunând că laudele și aprecierea cu care ne răsfățăm acum copiii le vor fi de ajuns pentru toată viața.

Când ne lăudăm copiii îi învățăm totodată să remarce și să-și exprime aprecierea pentru oamenii și lumea care-i înconjoară. Le oferim un model ce îi va ajuta să stabilească relații sănătoase și să devină genul de persoane capabile să se bucure de viață, cu o atitudine pozitivă față de situații și oameni. Lauda îi pregătește, prin urmare, să devină persoane mai agreabile pentru ceilalți.

Laude meritate. Când sunt lăudați, copiii învață ce înseamnă cu adevărat prețuirea. Lauda le atinge simțul valorii

inerente și al demnității. Orice copil merită să simtă acest lucru și este de datoria noastră, ca părinți, să încurajăm înflorirea acestui sentiment.

Laudele nu trebuie să fie întotdeauna câștigate, iar copiii nu trebuie să demonstreze ceva pentru a fi apreciați. Una dintre provocările cu care ne confruntăm ca părinți este aceea de-a percepe nuanțele subtile ale personalității unice a copiilor noștri și de a-i lăuda pentru calitățile pe care vrem să le încurajăm pe măsură ce ei se maturizează.

La un picnic în familie, câțiva copii aflați în pragul adolescenței joacă împreună badminton, trimițând fulgul de la unul la altul, plonjând plini de avânt, răsucindu-se în aer, ratând și distrându-se cum nu se poate mai bine. Ryan, unul dintre băieții, de vreo 12 ani, trece racheta în mâna surorii lui în vârstă de cinci ani, după care o ridică pe umeri ca să poată juca și ea. Fetița este fericită că a fost acceptată în jocul copiilor mai mari și reușește să lovească din când în când fulgul.

Când copiii fac o pauză să bea niște suc, mama lui Ryan îi spune încet băiatului: «Să știi că ești un frate extraordinar pentru surioara ta.» Ryan ridică din umeri și fuge la ceilalți copii, dar pe chipul lui se citește un zâmbet timid pe care nu-l poate ascunde. Știe că mama apreciază bunătatea cu care își tratează sora. Asta îl face să se prețuiască pe sine și-l lasă cu sentimentul că bunătatea îi este recunoscută și prețuită.

Chiar și în zilele lor cele mai proaste, va exista în copiii noștri ceva pozitiv de remarcat și de lăudat, mai ales dacă ne reamintim să le acordăm întotdeauna prezumția de nevinovăție.

Frederick are patru ani și se joacă în dormitor cu frățiorul lui, Joseph, care n-a împlinit încă doi ani. Brusc, zumzetul pașnic al jocului este sfâșiat de o avalanșă de plânsuri și urlete. Mama apare în pragul ușii dormitorului și întreabă: «Ce s-a întâmplat?»

«Joey mi-a luat camionul!» spune Freddy printre lacrimi, ridicând cât mai sus deasupra capului un camion metalic, cu remorcă, în vreme ce micul Joey sare la el, căutând să ajungă la

mașină.

De data asta mama decide să renunțe la întrebările tipice de genul cine l-a luat primul și cine l-a luat de la cine. În schimb, face remarca: «Nu vrei ca Joey să se joace cu camionul tău, așa-i?»

«Nu, e prea mic, spune Freddy plin de importanță. S-ar putea lovi», adaugă el, ceva mai blând.

Mama apreciază argumentul lui Freddy. Camionul cu remorcă e făcut din metal și este într-adevăr pentru copii mai mari. «Cred că e frumos din partea ta să ai grijă de frățiorul tău, spune ea. Nu ai altă jucărie cu care crezi că i-ar plăcea să se joace, una mai potrivită pentru el?»

Freddy privește în jur și vede un camion mare din lemn, întinde camionul metalic mamei, care îl pune discret deoparte. «Cred că ăsta o să-i placă», spune el, întinzându-i frățiorului său camionul din lemn. Joey zâmbeste și începe să se joace cu camionul, în timp ce Freddy se întoarce la ale lui, liniștit la gândul că mașina lui cu remorcă a fost scoasă din circulație și mândru – deși puțin derutat – de rolul lui de frate mai mare protector, pe care tocmai și l-a asumat.

Se prea poate ca argumentul lui Freddy – cum că era îngrijorat de siguranța frățiorului său – să nu fi fost adevăratul motiv pentru care nu-l lăsase să se joace cu camionul. Dar nu asta e important. Important este că a trăit experiența pozitivă de a fi fost perceput ca un frate mai mare bun și capabil să rezolve o problemă, și important este că a contribuit la soluționarea unei situații critice. Mama a fost dispusă să creadă că el și-a dat toată silința, și acesta e de asemenea un lucru important pentru Freddy. Arătându-le copiilor că avem încredere în ei și că ne așteptăm de la ei la ce este mai bun, le creăm un mediu în care se pot ridica la înălțimea propriilor așteptări, ba chiar le pot depăși.

A insufla valori prin intermediul laudelor. Atunci când ne lăudăm copiii mai mult pentru unele lucruri decât pentru altele, le arătăm ce anume este mai important pentru noi. Din nefericire, în societatea noastră consumistă, copiilor li se transmite mesajul că

valoarea și meritele personale sunt determinate de cantitatea și tipul de posesiuni materiale de care dispunem. Este foarte important să descoperim căi de-a contracara valorile orientate spre consum, care îi asaltează în permanență pe copii, cu propriile noastre valori mai puțin materialiste. Putem începe făcându-i pe copii să înțeleagă că îi iubim în primul rând și mai presus de orice pentru că sunt cine sunt.

Putem încerca să contracarăm în mod activ mesaje – uneori subtile, alteori mai mult decât evidente – cu care se confruntă zilnic copiii. De la o vârstă fragedă îi putem ajuta să remarce că sunt înconjurați de reclame și de alte mesaje mediatice al căror scop este să-i facă să creadă că au nevoie de diverse lucruri de care, de fapt, n-au nevoie deloc. Putem sublinia că, deși aceste mesaje sugerează că posesiunile pot aduce fericirea, prietenia și dragostea, ele sunt în realitate neadevărate. Insuflându-le un scepticism sănătos față de reclame și învățându-i să facă deosebirea dintre *a dori* ceva și *a avea nevoie* de acel ceva, îi ajutăm să devină niște consumatori mai înțelepți și, în același timp, niște ființe umane mai fericite și mai echilibrate.

Când le arătăm copiilor că îi apreciem pentru ceea ce sunt îi învățăm în același timp cum să-i cântărească pe oamenii care le ies în cale. Jake este în clasa a cincea. Într-o zi, în clasa lui a apărut un elev nou, Timothy, care le-a făcut tuturor copiilor o impresie grozavă. Trăise împreună cu familia în străinătate, vorbea câteva limbi străine și era foarte bun la sport. S-a răspândit rapid zvonul că avea o casă mare, cu cele mai noi jocuri video, un televizor cu ecran gigantic și o masă de biliard. Toți băieții își doreau să se joace cu Timothy acasă la el.

Totuși, când Timothy l-a invitat la el, Jake a descoperit că băiatul era dominator, dificil, ba uneori de-a dreptul rău. Seara, tatăl a venit să-l ia acasă. Pe drum Jake a rămas tăcut.

«Ce-ați făcut toată după-amiaza? V-ați distrat?»

Jake a început să-i povestească ce făcuseră, după care s-a plâns

că Timothy trebuia să-și impună întotdeauna punctul de vedere, trebuia să câștige orice joc și nici măcar nu juca cinstit.

Tatăl lui Jake a ascultat o vreme cu atenție. Când băiatul a făcut o pauză, a întrebat: «Deci ce părere ai despre felul în care s-a purtat Tim?»

«Nu mi-a plăcut», a spus Jake categoric.

«Hmm. Ce anume nu ți-a plăcut?» l-a întrebat tatăl.

«Poate să aibă o casă plină cu lucruri nemaipomenite, tot nu vreau să mă mai joc cu el!» a izbucnit Jake.

Tatăl a lăsat cuvintele fiului său să se așeze, după care a adăugat: «Sunt mândru de tine, Jake, pentru că știi că important este omul, nu câte lucruri frumoase are.»

Tatăl a susținut astfel decizia lui Jake de-a evalua persoana, și nu bunurile ei. Asemenea conversații simple, strecurate în cele mai neașteptate momente ale vieții noastre agitate, ne dau ocazia să confirmăm valorile pozitive pe care și le însușesc treptat copiii și să le insuflăm propriile noastre valori, ară- tându-le cum pot fi ele transpuse în situațiile cu care ne confruntăm în viața de zi cu zi.

Importanța sincerității. Este important să ne lăudăm copiii, dar este și mai important să fim sinceri în laudele noastre. Adesea, comportamentul părinților aflați pe tușa terenului de sport spune foarte mult despre calitățile pe care le prețuiesc, în cazul unora dintre ei este evident, din felul în care se poartă, că totul e să câștigi.

Robby, în vârstă de nouă ani, a intrat în echipa de juniori. Nu e un mare sportiv, dar îi place să joace și, practicând sportul, capătă deprinderi fizice și sociale importante. În cea mai mare parte a timpului muncește mult și se descurcă destul de bine. Cu toate astea, într-o zi, în timpul unei partide contra unei alte echipe, Robby nu prea pare să pună suflet la joc. Mama lui stă în tribună, încurajând frenetic echipa fiului ei. Uralele ei se întesesc când vine rândul lui Robby să lovească sau când Robby primește mingea. Cu cât mama strigă mai tare, cu atât băiatul pare mai stângaci și mai ezitant.

În final, echipa lui Robby pierde partida. După joc, mama îi

spune: «Nu-i nimic, să știi. Important e că ai încercat», dar din cauza purtării ei din timpul jocului și a intonației din glas, băiatul știe că nu vorbește sincer.

Vor exista întotdeauna momente în care copiii ne vor dezamăgi și n-are sens să încercăm să ne ascundem sentimentele. Indiferent de rezultat, contează în primul rând ce simt copiii despre propriile lor eforturi. Când lucrurile nu merg cum trebuie și ei își dau seama de asta, trebuie să ne temperăm dezamăgirea. Robby simte nevoia ca mama lui să-l îmbrățișeze și să-l asigure că este alături de el indiferent cine ar câștiga partida. Nu trebuie să uităm că important pentru copiii noștri este ca ei să deprindă regulile sportivității, lucrul în echipă, să dea ce au mai bun în ei și să se simtă bine. La urma urmei, nu aspirațiile noastre le vor determina viața, ci propriile lor scopuri și visuri privitoare la ei înșiși.

Exemplul pe care-l dăm copiilor e cu atât mai bun cu cât există o concordanță mai strânsă între sentimentele și acțiunile noastre. Chestiunea nu e chiar atât de simplă pe cât pare. Pe de-o parte vrem ca, în cea mai mare parte a timpului măcar, copiii noștri să spună ce gândesc și să gândească ce spun. Pe de altă parte, vrem ca ei să ajungă să disceamă când e nevoie de sinceritate totală și când e mai bine ca anumite lucruri să rămână nespuse. Nu vrem să fie ipocriți, însă vrem să fie poli- ticoși și să respecte sentimentele celorlalți. Și, deși este important să-i învățăm bunele maniere și ritualul lui «te rog» și «mulțumesc», am vrea să facem mai mult decât să-i învățăm să spună cuvintele potrivite. Vrem să aprecieze sincer generozitatea și buna-credință a celorlalți. Sarcina nu este ușoară, dar una dintre cele mai bune căi de-a o aborda e să le oferim copiilor un model de comportament care menține echilibrul între amabilitate și sinceritate, între onestitate și diplomație, arătându-le prin acțiunile noastre cum să negocieze acele interacțiuni sociale pe cât de delicate, pe atât de importante.

Cum îi învățăm pe copii să se aprecieze singuri. Există o diferență între a fi apreciat de alții și a te aprecia singur, deși ambele

sunt importante. Dorim maturizarea emoțională a copiilor noștri. Dorim ca ei să învețe cum să se ajute și să se încurajeze singuri la nevoie, pe măsură ce devin tot mai independenți. Dacă se pot aprecia singuri, vor avea o sursă de hrană sufletească întotdeauna la îndemână. Acest proces de învățare începe de la cea mai fragedă vârstă.

Venită să-și ia fetița de patru ani de la grădiniță, mama zăbovește ca să schimbe câteva cuvinte cu educatoarea. Fetița le întrerupe pentru a-i arăta mamei un puzzle pe care l-a făcut singură.

Admirându-i munca, mama spune: «Sunt mândră de tine. Ai făcut o treabă foarte bună.»

Educatoarea adaugă cu blândețe: «Tu nu ești mândră de tine pentru ce ai făcut?»

Fetița radiază de fericire. A primit laudele celorlalți și în același timp a fost încurajată să se aprecieze singură.

Limitele laudei. Lauda nu trebuie folosită ca un substitut de dragoste și de atenție. Trebuie să fim conștienți că atunci când copiii noștri caută întruna și cer, de-a dreptul, laude – «Ui- tă-te la mine, vezi ce bine pot să fac asta?» – ei spun, de fapt: «Te rog bagă-mă în seamă și spune-mi că totul e bine cu mine.» Când copiii cerșesc mereu acest gen de atenție, este posibil ca ei să caute de fapt asigurarea că sunt iubiți și susținuți – o nevoie mult mai adâncă decât aceea de-a fi apreciați pentru realizările lor. Dacă așa stau lucrurile, a-i copleși pur și simplu cu laude nu va rezolva problema.

Joshua are patru ani. Stă pe jos și desenează de zor într-un caiet, în timp ce mama lui bea o cafea la masa din bucătărie.

«Vezi ce fac?» o întreabă Joshua, ridicând un desen abia început.

Mama privește coala de hârtie și spune: «Ai început bine. Ce urmează acum?»

Joshua îi ignoră întrebarea, își adună hârtiile și creioanele și vine lângă ea: «Pot să stau la tine în brațe?» o întreabă.

Mama pune ceașca de cafea la o parte și îi face loc în poală. Știe

că băiețelul are nevoie mai curând să fie ținut în brațe decât să primească încurajări artistice. Mai mult, el știe ce-i lipsește și nu-i este frică să ceară.

Unii copii au nevoie de mai multă atenție decât alții. În această privință există o sumedenie de diferențe: unii copii vor să fie ținuți de mână și strânși în brațe tot timpul, în vreme ce alții se mulțumesc să le facă zâmbitori cu mâna părinților de la distanță. Copiilor cu o mai mare nevoie de afecțiune nu le ajung niciodată aprecierile și laudele obișnuite. Pentru a se simți iubiți ei au nevoie de toată atenția și de afecțiunea demonstrativă a părinților lor.

Când se petrec schimbări în familie – divorț, boala sau moartea unui părinte, mutarea într-o nouă locuință, concedierea unuia dintre părinți majoritatea copiilor vor avea nevoie, o vreme, de mai multă atenție și grijă. În asemenea momente este vital să fim aproape de copii și să discutăm cu ei despre ce s-a întâmplat. Ajutându-i să-și împărtășească sentimentele și neliniștile, le dăm prilejul să obțină un plus de atenție într-un mod ce poate fi mângâietor, liniștitor și tămăduitor.

Arta aprecierii. Vrem să ne învățăm copiii să primească laude, dar și să laude la rândul lor. Când cresc înconjurați de laudă, copiii învață s-o accepte cu naturalețe și recunoștință, nu stânjeniți, negând-o sau dându-și importanță.

Când ne apreciem și ne laudăm copiii, îi învățăm să aprecieze și să celebreze lumea care-i înconjoară. Găsindu-ne timp și străduindu-ne să descoperim partea bună a fiecărei zile, vom face ca viața și amintirile din copilărie ale fiilor și fiicelor noastre să devină mai fericite.

Dacă trăiesc în acceptare, copiii învață să iubească

Când folosim cuvântul «dragoste» descriem cea mai dinamică și mai vitală experiență umană din câte există. Ceea ce numim dragoste este, de fapt, dincolo de orice putem spune în cuvinte. Majoritatea oamenilor vor fi de acord că nimic nu e mai important în viață decât să iubești și să fii iubit.

Atunci când ne iubim din tot sufletul copiii și îi acceptăm necondiționat, ei înfloresc. Dragostea este solul în care cresc copiii, soarele care le determină direcția, apa care le hrănește dezvoltarea.

Copiii au nevoie de dragoste din clipa în care se nasc – ba chiar dinainte. Nou-născuții sunt total dependenți de căldura, afecțiunea și atenția noastră plină de tandrețe. Grija noastră activă îi face să se simtă doriți, le hrănește sentimentul de apartenență. Pe măsură ce se maturizează, copiii continuă să se bazeze pe noi pentru a le arăta că îi iubim. Ei ne percep cel mai bine iubirea prin intermediul actelor noastre de bunătate și grijă. Dragostea noastră izvorăște din acceptarea lor necondiționată.

Deși pentru copii este vital să se simtă iubiți, dragostea e o nevoie profund umană pe care o resimțim toată viața, indiferent de vârstă. Ca adulți, simțim în continuare nevoia de-a fi doriți. Tânjim încă după contacte umane, după apropiere, afecțiune sau o atingere tandră. Toți vrem să fim acceptați pentru că suntem cine suntem și să avem prieteni cu care să fim în comunicare.

Copiii știu că sunt doriți și iubiți atunci când îi tratăm cu bunătațe și când actele noastre iubitoare sunt însoțite de cuvinte afectuoase și de mângâieri. Nu este suficient să spui «te iubesc». Când lucrez cu părinții discut adesea despre cei trei de «A» ai dragostei: acceptare, afecțiune și apreciere. Copiii trebuie să trăiască într-un mediu care să le dea certitudinea că vor fi mereu acceptați și iubiți în ciuda defectelor lor. Iubiți astfel, ei vor putea să se maturizeze afectiv, devenind capabili să iubească la rândul lor.

Acceptarea necondiționată te învață dragostea. Rădăcina cuvântului «acceptare» înseamnă «a aduce la sine» – a primi. Când acceptăm, «aducem la sine» în mod repetat. Exact în felul acesta ne învățăm copiii că sunt doriți și iubiți. Le transmitem dragostea noastră prin zâmbete, îmbrățișări, sărutări și mângâieri, prin căldura afecțiunii noastre, și asta zi de zi, în anii copilăriei și chiar mult mai târziu, la maturitate.

Când ne acceptăm necondiționat copiii renunțăm la orice tendință de a le schimba firea, de a schimba ceea ce sunt. Pentru asta trebuie, poate, să renunțăm la unele dintre cele mai vechi și mai dragi visuri ale noastre. Mama a cărei fiică preferă lectura baletului și tatăl al căinai fiu hotărăște că-i place mai mult chimia decât baschetul trebuie să aleagă ce este mai important: să-și îplinească visul prin intermediul copiilor ori să le ofere sprijinul afectiv și acceptarea de care au nevoie pentru a-și defini și urma propriile vise. Privită din această perspectivă, alegerea ar trebui să fie clară. În plus, când ne dăm la o parte, lăsând speranțele copiilor noștri să înflorească, ne îmbogățim și ne lărgim propriul univers.

În același timp, trebuie să ne lăsăm copiii să simtă că dragostea pe care le-o purtăm nu depinde de realizările sau de conformarea lor la cerințele noastre. Dragostea trebuie să fie întotdeauna necondiționată, nu oferită drept recompensă pentru buna purtare. Nu trebuie să amenințăm niciodată cu suspendarea sau retragerea dragostei noastre sau să punem condiții de genul «n-am să te iubesc dacă...» sau «am să te iubesc atunci când...». Unii părinți se tem că

dacă își acceptă necondiționat copiii aceștia nu vor mai avea «nimic care să le motiveze eforturile». Dar copiii trebuie să lupte pentru țelurile și realizările lor, nu pentru dreptul fundamental de-a fi acceptați și iubiți de părinți!

Cu toate astea, acceptarea necondiționată a copilului nu înseamnă și tolerarea unui comportament inadecvat sau iresponsabil. Ne putem accepta copiii respingând în același timp orice comportament inadmisibil și menținând în continuare regulile și limitele.

Jason are șase ani și își lasă mereu bicicleta pe aleea din fața garajului. Tatăl lui i-a cerut în repetate rânduri s-o pună pe verandă, explicându-i că se teme că într-o bună zi va da din greșală cu mașina peste ea. Dar Jason uită mereu. Într-o seară inevitabilul se produce. Tatăl simte sub roți scrâșnetul metalului strivit. Este furios, dar caută să-și recapete calmul. Neștiind ce s-a întâmplat, Jason îi iese în cale, dornic să-l îmbrățișeze.

Tatăl se apleacă și își ia fiul în brațe. «Vreau să-ți arăt ceva», spune el pe un ton serios. Îl duce pe Jason la fereastră, de unde copilul poate vedea bicicleta distrusă.

«Nu, nu!» strigă Jason când își dă seama ce s-a întâmplat, își încleștează și mai tare brațele în jurul gâtului tatei și își îngroapă fața în umărul lui.

«Ți-ai lăsat bicicleta pe alee», spune simplu tatăl. Băiatul încuviințează din cap. Continuând să-l țină în brațe, tatăl adaugă: «De asta îmi era frică», după care îl pune pe Jason jos. Își privește fiul drept în ochi și spune: «Ți dai seama că s-ar putea să fie făcută praf?» Băiatul dă din cap cu ochii plini de lacrimi. «Hai să ne uităm mai bine la ea», mai spune tatăl, după care adaugă: «Poate reușim totuși s-o reparăm.» Mesajul pe care i-l transmite lui Jason este: «Chiar dacă nu-mi place întotdeauna ceea ce faci, eu tot te iubesc și te voi ajuta și susține mereu.»

Cum le arătăm că ne pasă. Copiii au nevoie să li se spună că sunt iubiți, dar, mai mult încă, au nevoie să fie asigurați de sinceritatea vorbelor noastre prin îmbrățișări, sărutări, mângâieri

tandre și alintări. Nevoia de atingere corporală este probabil una dintre cele mai elementare, mai universale și mai puternice nevoi din viața noastră, la fel de importantă pentru copilul nou-născut ca și pentru bunicii săi. De fapt, cercetările recente au confirmat ceea ce oamenii au știut intuitiv de mult: atingerea plină de dragoste are puteri tămăduitoare. După ce s-a dat primul ajutor, căldura unei atingeri pline de iubire transmite un mesaj ce potențează răspunsul de vindecare al trupului nostru.

Copiii au tot dreptul la senzația plăcută dată de atingerile noastre. Cercul format de brațele mamei sau ale tatălui poate calma copilul având nevoie de alinare, fie că este vorba de un genunchi julit sau de sentimente rănite. O îmbrățișare tandră sau chiar o bătaie blândă pe umăr pot contribui la alinarea suferințelor și la refacere.

Nu exagerăm niciodată manifestându-ne afecțiunea pentru copiii noștri. Într-unul dintre grupurile de părinți cu care lucrez, o mamă mi-a destăinuit: «M-am simțit vinovată pentru că nu credeam că-mi iubesc destul băiețelul. Mai bine zis, pentru că nu-mi exprim destul dragostea.»

Există părinți care trebuie să învețe cum să-și dăruiască afecțiunea copiilor. O mamă și-a descris copilăria petrecută într-o familie cât se poate de rezervată și de distantă. Părinții o iubeau, dar nu-și arătau dragostea. Când a devenit la rândul ei mamă, a continuat acest model familial. Iși iubea foarte mult fetița, acum în vârstă de doi ani, dar nu-i stătea în fire să se manifeste.

Pentru că această mamă era sensibilă la nevoile fiicei ei, s-a hotărât să rupă ciclul familial și să învețe cum să-și exprime dragostea. A făcut un efort conștient de a-și lua fetița mai des în brațe, de a se cuibări lângă ea atunci când îi citea povești și de-a o îmbrățișa când o urca sau o dădea jos din leagăn. Descoperirea zilnic zeci de ocazii de a-i oferi fiicei sale afecțiunea pe care ea n-o primise niciodată de la părinți. După câteva săptămâni, când a revenit la cursurile noastre pentru părinți, ne-a spus: «Știți, am început să fac asta pentru fetiță, dar acum îmi dau seama că e

important și pentru mine.»

Afecțiunea manifestată este vitală pentru orice copil. Copiii au nevoie de o asigurare de natură fizică alături de vorbe ca «te iubesc.» Alintările repetate și constanța afecțiunii noastre le permit să simtă plener dragostea pe care le-o purtăm. Nu trebuie niciodată să ne abținem de la așa ceva.

O lecție de iubire. Felul în care se poartă unul cu altul Mami și Tați, felul în care fiecare își arată dragostea pentru celălalt, poate oferi un model solid de acceptare și dragoste în viața de familie. Copiii sunt observatori atenți: urmărindu-și părinții, ei învață ce înseamnă căsnicia. Exemplul oferit de noi copiilor prin interacția noastră zilnică devine adesea șablonul relațiilor pe care le vor stabili la rândul lor când se vor căsători. De fapt, modul în care ne tratăm partenerul de viață impune un adevărat tipar în viața copiilor noștri, iar acest tipar poate fi unul dintre factorii cu cea mai mare influență asupra succesului viitor, împlinirii personale și fericirii lor. El își pune amprenta asupra genului de oameni de care vor fi atrași și stabilește modelul, fericit sau nefericit, al relațiilor pe care le vor crea în propriile familii.

Deși nu există o rețetă magică a căsniciei fericite, trebuie să facem tot posibilul pentru a le da copiilor un exemplu de iubire. O relație matură și sănătoasă implică un echilibru între a dăru și a primi. Implică acceptarea reciprocă a calităților și slăbiciunilor, ca și capacitatea de-a da dovadă de tandrețe, em- patie și compasiune. Copiii observă felul în care avem grijă și ne ocupăm unul de celălalt, ca și momentele în care nu procedăm așa. Când ne respectăm și ne sprijinim reciproc, când ne tratăm cu afecțiune și căldură – împărtășind interese și valori comune, dar acceptând și diferențele individuale le oferim modelul după care să-și construiască și să-și mențină o căsnicie fericită.

O bază pentru mai târziu. Copiii care au certitudinea că sunt acceptați și iubiți posedă forța interioară necesară pentru a-și urmări

scopurile și a intra în contact cu cei din jur. Dacă sunt protejați și înconjurați de căldură, de dragostea și acceptarea de care au nevoie, copiii învață să se iubească pe ei înșiși. Când cresc conștienți că merită dragoste și se așteaptă să fie iubiți, vor fi capabili deopotrivă să dăruiască și să primească dragoste, deci să întrețină relații pline de iubire. Indiferent ce vor face în viață, nimic nu e mai important decât acest lucru.

Dacă trăiesc în aprobare, copiii învață să se placă pe sine

Atitudinea părintească este ceea ce îi formează pe copii. Prin felul în care ne exprimăm aprobarea sau dezaprobarea față de ei și prin lucrurile pe care alegem să le încurajăm, îi învățăm pe copii multe despre valorile noastre. În același timp, le putem face cunoscut ceea ce ne place și am dori să găsim în mai mare măsură în personalitatea și în caracterul lor în formare, ca și în comportamentul lor.

Dacă suntem prea ocupați pentru a le acorda atenție sau dacă îi lăsăm pe copii în voia lor, pierdem ocazia de a stimula acele calități și comportamente pe care ne-ar plăcea să le vedem la ei. Lucrurile mărunte sunt cele ce creează felul de om în care se vor transforma copiii – și pe acestea trebuie să le aplaudăm.

Într-o după-amiază, tatăl tocmai își terminase munca în garaj. Steven, fiul său în vârstă de șapte ani, îl întâmpină în prag. Duse degetul la buze și șopti solemn: «Ssst, mama doarme.»

«Îți mulțumesc că ești atât de grijuliu», șopti la rândul lui tatăl și își strânse băiatul în brațe.

Nu ne ia prea mult timp pentru a valorifica la maximum aceste momente. Într-adevăr, câteva cuvinte sau un gest de apreciere sunt de obicei suficiente. Mama lucrează de ceva vreme la biroul ei când își dă seama că în casă este suspect de multă liniște. Aruncă o privire în camera Rebeccăi și își descoperă fiica în vârstă de cinci ani legănându-și în tăcere păpușa.

Rebecca privește în sus și zâmbeste. Mama o sărută și îi face un semn de aprobare. Revenind la masa de lucru, se

gândește cât este de mulțumită că Rebecca se dovedește o «mămică» așa de tandră pentru păpușa ei. Îi place și că fetița învață să se joace în mod independent și se simte bine de una singură.

Nu vrem să pierdem aceste momente, dar în vârtejul vieții de zi cu zi nu este întotdeauna ușor să fim conștienți de ele. Trebuie să ne reamintim permanent cât este de important să valorificăm asemenea clipe.

A transmite valori, a construi respectul de sine. Putem considera aprobarea noastră o modalitate de-a confirma personalitatea emergentă a copilului, de a-l ajuta să-și construiască o imagine de sine pozitivă și un respect sănătos față de propria persoană. Cu cât remarcăm mai des părțile bune ale copiilor noștri și atragem mai mult atenția asupra lor, cu atât consolidăm calitățile pe care am vrea să le dezvoltăm.

Tatăl spuse: «Ai fost de mare ajutor azi după-amiază, când a fost bunica aici. Mi-a plăcut cum ai ajutat-o să se ridice de pe canapea.»

«Da?» întreabă surprins fiul lui, Brad, care a împlinit opt ani. Nici prin gând nu-i trecuse că Tați remarcase ajutorul dat bunicii. De fapt, nici nu se gândise c-o ajută. Atrăgând atenția asupra gestului amabil al fiului său, tatăl îi arată cât de importante sunt pentru el amabilitatea și considerația față de ceilalți. În felul acesta, valorile de familie sunt trecute de la o generație la alta.

Uneori, prin lucrurile pe care alegem să le remarcăm, îi învățăm pe copii să aprecieze în ei înșiși calități de care altminteri n-ar fi conștienți. La cei șapte ani ai ei, Amanda a învățat o nouă metodă de-a face brățări din fir de brodat. Brățara cea nouă a fetei place tuturor prietenelor ei, așa că Amanda se apucă să le facă și lor brățări, alegând culoarea potrivită fiecăreia.

Mama Amandei și-ar putea exprima aprobarea pentru o serie de aspecte ale acestei inițiative. S-ar putea concentra asupra înclinațiilor artistice ale Amandei, spunând: «Brățările tale sunt superbe. Ai un simț al culorilor extraordinar.» Sau s-ar putea opri asupra potențialului comercial: «Brățările astea sunt grozave! Pun pariu că le-ai putea vinde la expoziția de lucru manual.» Mama

optează însă pentru a aprecia generozitatea Amandei. «Ce drăguț din partea ta să faci câte o brățară specială pentru fiecare din prietenele tale!» spune ea. Prin această alegere, mama face mai mult decât să aprecieze pur și simplu hobbyul Amandei. Îi arată că este mândră în primul rând de generozitatea și considerația ei față de alții și o pregătește să identifice și să prețuiască în ea însăși aceste calități.

Desigur, fiecare familie are propriile sale valori și își exprimă asentimentul în conformitate cu acestea. Capacitatea noastră de-a influența ce anume vor prețui și vor iubi copiii în propria lor persoană își va pune amprenta în mod fundamental atât asupra dezvoltării identității lor, cât și asupra simțului lor moral în curs de afirmare.

Respectarea convențiilor. În fiecare casă funcționează o serie de convenții, specifice sau generale, care simplifică viața de zi cu zi în sânul familiei. De la protocolul din timpul cinei la gradul de ordine și curățenie impus în zonele de locuit sau la ritualurile de culcare, părinții și copiii acceptă nenumărate principii care le fac mai ușoară coexistența ca familie. Aceste convenții sunt liantul vieții de familie, ajutându-i pe copii și pe părinți să se ridice la înălțimea așteptărilor reciproce.

Unele dintre regulile familiei sunt nenegociabile, cum ar fi cele referitoare la securitate – centura de siguranță în timpul călătoriei cu mașina, protecțiile pentru coate și genunchi în cazul mersului cu rolele, o căciulă sau o pălărie când este frig afară. Altele pot fi concepute pentru a promova eficiența sau ordinea în general și sunt în principiu mai flexibile – vasele se spală imediat după ce s-a sfârșit masa, jucăriile se strâng înainte de a ieși afară, nimeni nu se uită la televizor dacă nu și-a terminat temele. Cu cât copiii sunt mai implicați în stabilirea și negocierea acestor convenții, cu atât este mai probabil ca ei să coopereze și să accepte mai ușor dezaprobarea părinților atunci când le încalcă.

Existența unor reguli ale casei le dă copiilor sentimentul liniștitor că universul e previzibil și îi ajută să înțeleagă mai ușor ce se așteaptă de la ei. Știu că atunci când respectă regulile casei au

parte de încuviințarea noastră, fie ea și tacită. Chiar dacă părinții sunt divorțați, iar copiii trebuie să se supună la două seturi diferite de reguli casnice, existența acestor cadre generale le face viața mai ușoară. Este uluitor cât de bine înțeleg copiii complicata dinamică a negocierii regulilor și cât de ușor învață s-o traducă în propriii lor termeni. Când Billy îi spune unui prieten: «O s-o întreb pe mama. Dacă o să spună „mai vedem”, e bine, dar dacă spune „Hai să-l întrebăm pe tata”, trebuie s-o lăsăm baltă», el demonstrează cât de bine înțelege dinamica implicită din casa lor. Copiii ne cer zilnic acordul pentru zeci de activități. Unele nu sunt decât cereri formale, pentru care există presupunerea de la sine înțeleasă că noi le vom accepta fără obiecții. Când Artie strigă din pragul ușii «Mamă! Mă duc până alături să văd cățelul cel nou, bine?» și mama aude ușa trântindu-se înainte să poată răspunde, ea știe că băiatul respectă regula care spune că părinții trebuie să știe unde se află el chiar și atunci când se duce numai până în vecini.

Alte cerințe sunt mult mai complicate și fac apel la abilitatea copilului și părintelui de-a negocia o tranzacție. Într-o sâmbătă după-amiază, Marianna, o fetiță de 11 ani, este invitată la cinema de o prietenă. Ea însă nu și-a făcut toată săptămâna ordine în cameră, iar în casă există o regulă conform căreia copiii nu merg nicăieri la sfârșit de săptămână dacă în camera lor nu este ordine. Marianna nu mai are acum timp să facă ordine, dar vrea din tot sufletul să accepte invitația.

Mama și fiica încearcă să găsească o soluție de compromis. Ele cad de acord ca de această dată Marianna să aibă totuși voie să meargă la cinema. Trebuie să petreacă însă următorul sfert de oră începând să-și facă ordine în cameră și mai trebuie să promită că va termina treaba imediat ce se va întoarce acasă. Ele discută și despre motivul pentru care e bine să ții pasul cu corvezile zilnice și să nu le lași mereu pe ultimul moment. Mariannei i s-a dat voie să meargă la cinema cu prietena ei, dar întâmplarea a ajutat-o să înțeleagă că obiceiul ei de-a amâna lucrurile nu este bun.

Când copiii învață de mici să negocieze și să respecte anumite convenții, situațiile mai complexe ale adolescenței vor fi mai ușor

de rezolvat. Când copilul dumneavoastră adolescent vă spune: «Des cu băieții după ore, așa că vin târziu», trebuie să aflați, fără să-l supuneți unui interogatoriu polițienesc, despre ce băieți e vorba, unde se duc, cum ajung acolo și ce înseamnă «târziu».

Este mai bine să începeți, dacă puteți, prin a aproba modul în care copilul abordează situația. «Mă bucur că te-ai gândit să-mi spui», de exemplu, instituie un ton pozitiv, îl ajută să privească cererea permisiunii drept o dovadă de respect față de dumneavoastră și sugerează ideea că relația părinte-copil este una de cooperare, în care e loc atât pentru nevoia crescândă de independență a copilului, cât și pentru nevoia continuă a părintelui de a-l proteja de rele. În felul acesta copilul se vede într-o nouă lumină în timp ce își expune planurile. El știe că părinții se vor aștepta ca el să respecte planul asupra căruia cad cu toții de acord și, cu excepția cazului în care relația a devenit una de ostilitate fățișă, majoritatea copiilor vor încerca, în general, să-și mulțumească părinții chiar și în dificultăți ani ai adolescenței.

Învățând să respecte înțelegerile și să trăiască în cadrul structurii familiale, copiii se pregătesc să se încadreze în comunitățile mai largi de la școală sau de la serviciu și, în ultimă instanță, să-și ocupe locul în structura societății. Prin experiența dobândită acasă, copiii ajung să înțeleagă că legile sunt, în esența lor, convenții încheiate de oameni pentru a-i ajuta să facă ceva ori a oferi protecție și siguranță tuturor. Ei înțeleg că lumea poate să meargă mai departe datorită convențiilor – fie ele stabilite între indivizi sau între națiuni.

Valori pe care să se poată bizui. Când vorbim despre aprobare sau dezaprobare, vorbim de fapt despre a face judecăți de valoare: corect/greșit, bun /rău, mai bine/mai rău. Chiar și atunci când nu ne declarăm în mod explicit sentimentele, copiii noștri știu perfect ce aprobăm și ce nu. Asta nu înseamnă că atitudinea lor va reflecta întotdeauna acest lucru. Odată cu înaintarea în vârstă, copiii își elaborează, în mod inevitabil, propriile standarde și valori, nu neapărat aceleași cu ale noastre. Lucrul acesta ne poate dezamăgi

uneori, dar, dacă ei devin indivizi responsabili care iau decizii în mod conștient și de bună-credință, vom fi mulțumiți, indiferent dacă suntem sau nu de acord cu fiecare decizie în parte.

În special în adolescență, presiunea exercitată de anturaj poate influența serios viața copiilor noștri. Nu putem fi mereu lângă ei și nu-i putem sili să facă ce trebuie. De aceea este atât de important ca în perioada de formare să le transmitem mesaje clare și puternice în privința deciziilor etice, dar nu într-atât de rigide încât să-i instige în mod inevitabil la revoltă. Când va veni vremea să aleagă, copiii noștri vor avea astfel o temelie solidă pe care să se bazeze și vor face de bunăvoie ceea ce e corect.

În această privință, comportamentul nostru e un exemplu extrem de important. Le putem spune copiilor că nu e frumos să minți și îi putem pedepsi dacă o fac, dar ce vor crede dacă ne aud telefonând la serviciu că suntem bolnavi ca apoi să mergem la meci? Dacă vrem să ne ajutăm copiii să-și mențină un standard înalt de conduită etică, trebuie să le arătăm cum s-o facă prin puterea propriului exemplu, oricât ar fi de incomod sau neavantajos.

Copiii trebuie să se placă pe sine și să-și formeze despre persoana lor o imagine pozitivă independentă de aprobarea sau dezaprobarea celorlalți. Îi vrem capabili să-și evalueze faptele și să aibă forța interioară de-a acționa în consecință.

Bruce are 12 ani și se duce adesea la băcănia din cartier, uneori trimis la cumpărături de maică-sa, alteori ca să-și ia un suc sau ceva de ronțait. El știe prea bine că unii copii fură din magazin, mai ales când e de serviciu un anumit angajat mai neglijent.

Într-o zi, intrând în băcănie, lui Bruce i se făcu poftă de ceva bun, dar n-avea bani decât pentru laptele și ouăle pe care le ceruse mama lui. Știa că i-ar fi fost ușor să șterpelească ceva: de serviciu era angajatul cel «fără probleme», care era cufundat în lectura unei reviste.

Bruce a hotărât însă să nu profite de situație. Știa că părinții lui ar fi dezaprobat profund o asemenea faptă, după cum știa și că avea toate șansele să nu fie prins. Se prea poate ca gândul la

dezaprobarea părinților să-l fi făcut să ezite, dar nu acesta a fost principalul motiv care l-a oprit. La cei 12 ani ai lui, Bruce își însușise regula că este rău să furi și avea o părere suficient de bună despre sine pentru a dori să procedeze corect, deși existau toate condițiile de-a proceda greșit. Ca să poată fi cu conștiința împăcată, Bruce a rezistat tentației de a fura.

Stimularea unor comportamente specifice nu poate merge mai departe de atât. Trebuie să sprijinim formarea respectului de sine al copiilor noștri astfel ca ei să capete o bună părere despre persoana proprie și să nu abdice de la ceea ce știu că este bine în fața inevitabilelor presiuni venite din exterior.

Cum să-i învățăm pe copii să aibă o bună părere despre sine.

Când sunt întrebați ce își doresc pentru copiii lor, cei mai mulți părinți răspund: «Nu vreau decât să fie fericiți.» Deși o părere bună despre sine nu-ți aduce în mod automat fericirea, ea pare un ingredient esențial. Copiii care se plac pe ei înșiși tind să aibă mai multă încredere de sine, fără a fi totuși îngâmfați. Stabilesc relații mai calde și mai stabile și, ca adulți, au mai multe șanse de-a avea la rândul lor copii care se plac pe sine.

Laurel are cinci ani și îi place la nebunie să se deghizeze. De fiecare dată când iese din budoarul ei imaginar – în realitate dulapul cu jucării bunica aplaudă și îi pune tot felul de întrebări despre noua ținută.

«Și unde ai să te duci îmbrăcată așa?» se interesează ea.

Cu toată demnitatea de care este în stare, împleticindu-se în pantofii cu toc ai mamei ei, Laurel răspunde: «La bal.»

«Și prințul o să se îndrăgostească de tine?» o întreabă bunica.

Laurel o privește lung și cade pe gânduri, încrețindu-și fruntea. «Poate», răspunde ea, de parcă ar fi fost ultimul lucru la care s-ar fi gândit. Apoi își cuprinde drăgăstos trupul cu brațele și fuge către bunica pentru a i se prăvăli în brațe, chicotind cu foc. Se pare că aprobarea venită din partea prințului nu e o chestiune nevralgică. Este clar că Laurel se simte mulțumită de propria-i persoană. Râsul ei e molipsitor, așa că bunica începe și ea să râdă, fericită să știe că

fetița asta va răzbi în viață.

Convențiile pe care le impunem, în calitate de părinți, copiilor noștri reflectă ceea ce este important pentru noi. Ele dau contur așteptărilor noastre în ceea ce-i privește pe copii și îi ajută să distingă binele de rău. Copiilor le va fi mai ușor să obțină aprobarea noastră dacă avem așteptări realiste în privința lor, dacă suntem fermi, dar flexibili și creăm împreună cu ei un cadru familial în care aportul lor este respectat și integrat în viața de familie. Într-un asemenea mediu prielnic, copiii pot să-și atingă șinele cel mai bun și primesc un dar foarte important: conștiința faptului că sunt iubiți și prețuiți pentru calitățile lor personale unice. Știind acest lucru, ei capătă cea mai solidă bază posibilă pentru a deveni adulți înzestrați cu un respect sănătos față de propria valoare.

Dacă trăiesc înconjurați de recunoaștere, copiii învață că este bine să ai un tel

9

Vă puneți vreodată bilețele pe ceasul deșteptător, pe oglinda din baie sau pe ușa de la intrare? Ați descoperit, ca noi toți, că v-ați obișnuit într-atât ca bilețelul să fie acolo încât nici nu-l mai vedeți? Pur și simplu nu îi mai dați atenție: s-a integrat în decor, face parte din el.

Tot așa, uneori ajungem să nu ne mai vedem copiii. Suntem atât de prinși în vârtoarea nenumăratelor solicitări din viața noastră, încât uităm să ne mai concentrăm asupra lor. îi ducem la școală, le pregătim masa, le supraveghem activitățile, dar nu ne oferim răgazul de a purta o conversație adevărată cu ei.

«A recunoaște» înseamnă «a cunoaște din nou» – a vedea DU alți ochi. Copiii cresc și se schimbă atât de repede... Ei evoluează chiar sub nasul nostru și uneori suntem atât de ocupați încât pierdem etapele acestei transformări. Trebuie să facem sistematic efortul de a-i cunoaște din nou, de a-i vedea de parcă ir fi prima dată, de a-i *recunoaște*.

Nu este greu să ne recunoaștem copiii. Trebuie doar să ne *ăsim timp ca să le dăm atenție. Simpla noastră atenție le face bine și îi liniștește, le comunică energie și îi încurajează.

Într-o zi de toamnă, Elyssa – o puștoaică de patru ani – se ilimba cu mama ei prin parc. La un moment dat, fetița își trase nama de mânecă și spuse: «Putem merge până acolo? Vreau iă iau câteva frunze din alea mari.»

«Păi, draga mea, iarba e udă, iar tu ai adunat deja o mulți- ne de frunze», răspunse mama.

«Dar n-am frunze din alea mari și-mi trebuie la colecție», insistă Elyssa.

Surprinsă, mama își privește fetița. Remarcase că Elyssa culegea frunze, dar nu dăduse nici o importanță acestui lucru. Habar n-avea că Elyssa își făcea o colecție, nici măcar nu-și imaginase că știe ce înseamnă asta. Mama își dă dintr-odată seama că faptul de a crea și a urmări din proprie inițiativă un proiect este un semn al independenței abia înmugurite a fiicei ei. Se oprește, admiră mănunchiul de frunze din mâna Elysei și o privește traversând în fugă pajiștea și îndreptându-se către un stejar bătrân. În drum spre casă, mama și fiica discută despre numele diverselor specii de copaci și despre forma și culoarea proprie a fiecărei frunze.

Dacă ne facem timp să *ne vedem* cu adevărat copiii – să ascultăm ce spun, să privim ce fac, să aflăm ce simt – ne va fi mult mai ușor să le apreciem eforturile și succesele atunci când învață să-și croiască drum către un scop. În același timp, ne va fi mai ușor să decidem când să-i lăsăm să se străduiască singuri și când să le dăm o mână de ajutor.

Pas cu pas. Din momentul în care ne hotărâm să nu-i mai dăm bebelușului o jucărie, lăsându-l să caute singur o cale de-a ajunge la ea – să se târască, să se năpustească ori să se rostogolească –, îl facem să descopere că este bine să ai un țel. Îi recunoaștem efortul când îi aplaudăm tentativele de-a ajunge la jucărie și îi împărtășim încântarea când o ține, în sfârșit, în mână.

Când mai cresc puțin, stabilirea și atingerea țelurilor îi vor ajuta pe copii să-și dezvolte încrederea de sine și să adopte o atitudine de tipul «pot să fac». Ca părinți, putem să ne ajutăm copiii să-și lămurească țelurile și să fie siguri că sunt realiste. Putem să-i readucem pe pământ cu sfaturile noastre când imaginația lor a luat-o razna. Și în timp ce ei se străduiesc să-și atingă țelul, le putem fi alături cu încurajările și sprijinul nostru.

Tânăr sau bătrân, primul pas către a-ți atinge scopul este să ți-l definești cât mai exact. Pasul următor este să descoperi ce trebuie

făcut, descompunând procesul în etape mici. Le oferim un dar neprețuit copiilor noștri dacă îi ajutăm să facă acest lucru. Pe măsură ce parcurg etapele, ei învață că făcând întâi «A» permiți apariția lui «B» care îl face posibil pe «C»; și observă că, în final, dacă toți pașii au fost făcuți, țelul a fost atins.

Sună poate cam simplist, dar este uluitor cât de puțini dintre noi ne organizăm dcfmindu-ne întâi etapele pe care trebuie să le parcurgem pentru a ne atinge țelurile. Adesea ne aruncăm cu capul înainte într-un proiect, fără să ne planificăm în prealabil eforturile. Procedând astfel este ușor să devii împrăștiat, copleșit și nesigur în privința direcției de urmat, pentru ca apoi să-ți pierzi concentrarea și clanul. Nu este un bun model pentru copiii noștri. Le oferim un exemplu mai bun dacă începem prin a schița o strategie și urmărim planul, sărbătorindu-ne succesul abia când treaba a fost dusă la bun sfârșit. Fie că zugrăvim o casă, plantăm în grădină sau coasem o cuvertură, copiii învață observând atât modul în care ne planificăm și ne îndeplinim proiectele, cât și genul de proiecte pentru care optăm.

Vechiul proverb despre călătoria care e la fel de importantă ca destinația ne poate ajuta nu numai să ne organizăm mai bine pentru a ne atinge țelurile, ci și să recunoaștem și să prețuim primii pași, ezitanți, ai copiilor noștri care se chinuie să-l atingă pe al lor.

Jacqueline are cinci ani și vrea să le facă o surpriză părinților ei aranjându-le patul. Cu ceva alergătură prin dormitor, reușește să tragă pe trei sferturi cuvertura peste așternut.

Mama și tata îi mulțumesc: «Ce fetiță harnică! Ne ești de mare ajutor.» După ce Jacqueline, radiind de fericire, fuge afară să se joace, tatăl se apropie de pat și întinde mâna ca să îndrepte un colț al cuverturii.

«Să nu te atingi de patul ăla! îl avertizează mama râzând. Munca Jacquelinei trebuie recunoscută și acceptată așa cum este. Să nu cumva s-o stricăm.»

«Ai dreptate», încuviințează tatăl. Iși dă seama că aprecierea

efortului fiicei sale este mai importantă decât un pat făcut impecabil.

Exercițiu, exercițiu și iar exercițiu. Unii copii fac imediat legătura dintre eforturile pe care le-au depus și rezultat, încă de la o vârstă fragedă, ei înțeleg că vor fi cu atât mai buni la un lucru cu cât vor exersa mai mult acel lucru – cântatul la pian, gimnastica, fotbalul sau orice îi interesează. Pentru alți copii însă, această legătură nu este atât de evidentă. Ei îi vor întreba cu sinceră uimire pe cei ale căror realizări le admiră: «Cum de ești așa bun?» Nu înțeleg că acțiunile lor pot avea un efect cumulativ. Pentru ei rezultatele încununate de succes par aproape magice.

Arătându-le copiilor cum se acumulează în timp acțiunile lor, îi ajutăm să înțeleagă că n-au nevoie de magie ca să-și atingă țelul sau ca să se realizeze. Elizabeth și Clare, două fete de 12 ani, hotărâseră să meargă la vară într-un cantonament de hochei de câmp. Amândouă știau că vreme de două săptămâni, cât era ziua de lungă, aveau să fie afară, pe teren. Clare a început să se antreneze cu o lună înainte de începerea cantonamentului. Rezistența ei creștea în fiecare zi, așa că a ajuns să alerge în fiecare dimineață câte trei mile. Elizabeth își imagina că avea să se adapteze la rigoarea programului acolo, în tabără.

Mama lui Elizabeth se temea ca fiica ei să n-aibă parte de o trezire prea brutală la realitate. Știa că n-ar accepta să i se spună ce să facă și atunci s-a hotărât s-o ajute să anticipeze situația. Pentru asta i-a pus o serie de întrebări de genul: «Câte ore pe zi veți juca?» sau «Vi s-a indicat cum să vă antrenați?». N-a spus însă niciodată «Trebuie să începi să te antrenezi» și nici nu s-a comportat de parcă ar fi știut mai bine decât fiica

ce trebuie făcut. A ajutat-o în schimb pe Elizabeth să gândească singură. Mama și fiica au discutat despre ce o aștepta acolo pe fată și ce putea face pentru a fi cât mai bine pregătită. Intervenția oportună, dar subtilă a mamei a determinat-o pe Elizabeth să înceapă să se antreneze pentru a-și îmbunătăți condiția fizică.

A face economii într-un anumit scop. Banii de buzunar primiți de la părinți reprezintă de cele mai multe ori prima ocazie pe care o are copilul de-a învăța câte ceva despre «valoarea banului» – prețul diverselor lucruri și cum să capete bunul obicei de-a economisi pentru un anumit scop. Când ajung să răspundă de bănuții lor, copiii învață repede că, dacă săptămâna asta se abțin să și-i cheltuiască pe bomboane, ar putea să-și cumpere ceva mai târziu un obiect pe care și-l doresc în mod special – role, un joc pe calculator, o păpușă, o bicicletă. Este pentru copii și o modalitate de a-și afirma independența și de a exercita o mai mare putere de decizie. Când își doresc cu ardoare o anumită jucărie, iar părinții nu vor să le-o cumpere, va mai exista o alternativă – să și-o cumpere singuri, din economiile lor. Banii de buzunar le dau copiilor șansa de-a avea și ei un cuvânt de spus și pot ajuta la atenuarea disputelor pentru putere din familie.

În privința banilor de buzunar există diverse păreri. În unele familii, copiii își câștigă banii de buzunar îndeplinind o serie de munci casnice asupra cărora s-a căzut de acord. În altele, banii de buzunar n-au nici o legătură cu îndatoririle, dar, prin asumarea unor sarcini suplimentare, copiii pot câștiga bani în plus. În ceea ce mă privește consider că banii de buzunar nu trebuie priviți ca o plată primită de copil pentru ajutorul dat la treburile zilnice din gospodărie, necesare bunului mers al lucrurilor, cum ar fi pusul ori strânsul mesei, aruncatul gunoiului sau hrănitul câinelui. Doar vrem să înțeleagă că, în calitatea sa de membru al familiei, trebuie să dea o mână de ajutor la

treburile casei! Banii de buzunar ar trebui priviți mai curând ca o modalitate de a împărți venitul familiei, o cale de-a recunoaște că și copilul este un membru important, activ al familiei.

Sam are 12 ani și își pune deoparte banii de buzunar ca să-și cumpere până la primăvară un skateboard. Părinții lui nu sunt de părere că skateboardul reprezintă o necesitate; i-au spus lui Sam că dacă-l vrea neapărat și-l poate cumpăra singur, din banii lui de buzunar. Băiatul a acceptat fără tragere de inimă că era vorba de o «dorință», și nu de o «nevoie». Dar când a venit sfârșitul lui martie și a văzut că îi lipseau 20 de dolari, Sam a început să se simtă frustrat.

«Ai făcut o treabă grozavă economisind bani toată iama. Ce-ai putea să faci acum ca să câștigi banii care-ți lipsesc?» l-a întrebat tatăl.

«Păi... e cam devreme pentru munca în grădină», a răspuns Sam descurajat.

«Da, dar e momentul ideal de spălat mașini. Să dai jos tot noroiul și unsoarea de peste iarnă», a observat tatăl.

Sam s-a luminat la față. «Sigur că da! Pregătirea de primăvară!» Așa se face că Sam a pus tot felul de bilețele prin cartier și a ajuns să aibă de spălat vreo șase mașini. Ba l-a angajat și pe fratele lui mai mic să-l ajute.

Tatăl l-a susținut pe Sam în realizarea țelului său – să-și cumpere un skateboard. A recunoscut cât de mult realizase deja și l-a ajutat să identifice următorul pas în drumul spre țintă. În urma acestei experiențe Sam a învățat ce înseamnă să economisești și să câștigi bani. Și, poate chiar mai important decât asta, a învățat să nu renunțe la țelul lui, ci să persevereze până când găsește o modalitate de a-l atinge.

Să-i ajutăm să-și atingă țelurile. Dorim să ne vedem copiii raportându-se cu optimism și încredere la propriile visuri și țeluri. Știm bine că vor exista și momente de descurajare, dar, recunoscându-le fiecare pas în drumul spre țintă și încu-

rajându-i să persevereze în fața frustrării, îi ajutăm să-și mențină atitudinea pozitivă și să realizeze scopurile pe care singuri și le-au propus.

Există oriunde și oricând ocazii pentru a recunoaște meritele copiilor și a le încuraja optimismul. Într-o după-amiază, cineva a sunat la ușa mea. Am deschis. Din prag mă priveau patru chipuri radioase. Era fetița în vârstă de opt ani a unui vecin, împreună cu trei prietene. Fiecare ținea în mână un lanț din fire colorate cu o minge de lut la un capăt și mărgelile strălucitoare la celălalt. «Noi le-am făcut! Orice om trebuie să aibă una și nu costă decât 50 de cenți», au spus ele. Entuziasmul lor era irezistibil. Am cumpărat două.

«Ele» atârnă acum la fereastra din colțul unde ne luăm micul dejun. Soarele de dimineață se reflectă în mărgelile de sticlă, făcându-le culorile și mai vii. Ce sunt? La ce servesc? Habar n-am. Le-am cumpărat pentru că doream să încurajez spiritul întreprinzător al fetițelor, să le fac să simtă cât este de bine să ai un țel. Și le țin la fereastră pentru că vederea lor mă face să zâmbesc, ba chiar mă încurajează.

Dacă trăiesc împărțind cu ceilalți, copiii învață să fie generoși

Viața în sânul unei familii înseamnă să împărți cu ceilalți: să împărți timpul, spațiul, energia. Copiii noștri învață să împartă cu ceilalți când au trăit experiența cooperării și a compromisului în cadrul familiei, fie că este vorba despre folosirea sălii de baie, a jucăriilor, a mașinii sau a resurselor financiare limitate. Când împărțim cu eleganță atât cu ceilalți, cât și cu copiii noștri, le arătăm acestora cum să fie generoși. Adevărata generozitate nu poate fi învățată, dar le putem oferi copiilor un model de dăruire neegoistă și nu ne rămâne decât să sperăm că-l vor urma.

Aud adesea părinți spunându-le copiilor mai mici că «trebuie» să împartă cu alții. În felul acesta nu-i învățăm decât să facă ce le spunem noi. Ei nu învață nimic despre *spiritul* generozității, cel care ne împinge să împărțim cu ceilalți.

Când începem să împărțim cu alții? Să privim adevărul în față. Unul dintre motivele pentru care dorim să ne vedem copiii împărțind cu alții este că nu vrem câtuși de puțin să fie considerați egoiști. Cu toate acestea, e foarte important să avem în vedere limitele impuse de vârsta lor fragedă. Pierderea egoismului depinde în mare măsură de dezvoltarea lentă și treptată a capacităților cognitive care-i permit copilului să ia în considerare sentimentele și nevoile altora. Copiii foarte mici nu sunt pregătiți să împartă cu alții pentru că pur și simplu nu se pot pune în locul altcuiva. Capacitatea de-a vedea lumea cu

ochii altuia este un proces îndelungat care nu încetează nici după ce copiii noștri pășesc pragul vârstei adulte.

La început, în leagăn, bebelușul «posedă» tot ceea ce există în univers, inclusiv pe mama și pe tata. De fapt, nou-născutul nici măcar nu se poate diferenția pe sine de părinți. Momentul în care devine capabil să-și recunoască mama ca pe o ființă separată este un prag crucial în dezvoltarea sa.

Nefiind capabili să înțeleagă cu adevărat punctul de vedere al altei persoane, ci numai pe al lor, copiii mici sunt în mod firesc egoiști. Vor totul. Acum! Și atunci, de ce vă deranjează ca băiețelul sau fetița dumneavoastră o arată? La fel fac milioane de copii mici de pe Terra. Ține de misiunea noastră de părinți să-i învățăm treptat, în pași mici, ce înseamnă lipsa de egoism.

Cel mai bine este să începeți prin a împărți ceva care nu implică un sacrificiu personal. Puteți demara acest proces foarte devreme, chiar cu bebelușul instalat în scaunul lui înalt, accentuând anumite cuvinte-cheie și introducând noțiunea de *a împărți* ca pe o divizare a întregului în părți componente, «împărțim morcovii: tu primești câțiva, eu câțiva.» Sau: «Mama primește un biscuit, tata primește un biscuit și primești și tu unul.» Pe măsură ce cresc, copiii deprind modalități mai subtile de a împărți: servindu-și musafirii înainte de a se servi pe ei înșiși sau așteptând să le vină rândul.

Copiii mici își încep viața socială jucându-se laolaltă, angajându-se în ceea ce psihologii numesc «joc paralel». Altfel spus, se bucură de prezența celuiilalt și se observă unul pe altul fără a interacționa însă prea mult. Cam pe la doi ani și jumătate pot începe să se joace efectiv împreună. Este un pas înainte important în dezvoltarea socială a copilului. În acest moment el este pregătit să înceapă experimentarea elementelor ideii de a împărți.

Thomas, care are doi ani și jumătate, se joacă liniștit cu niște camioane de lemn. David, de aceeași vârstă cu el, se apropie

și îi ia unul. Thomas i-l smulge imediat. De obicei, în acest moment adulții intervin, insistând ca micuții să împartă jucăriile, dar în general este de preferat să-i lăsăm pe copii să-și rezolve singuri conflictul.

Dacă Thomas refuză să împartă jucăriile cu David, el va rămâne fără tovarăși de joacă. Iar dacă rămâne destul de des singur, sunt toate șansele ca Thomas să descopere că a împărți are și avantaje, de pildă acela de-a avea cu cine să se joace, în situația de față, i-am putea sugera lui Thomas că lui David i-ar plăcea să se joace cu el. Dacă băiatul respinge sugestia, nu trebuie să-l forțăm. I-am putea spune atunci lui David că Thomas dorește să se joace cu el, dar ceva mai târziu, și să-l ajutăm să găsească deocamdată altceva cu care să se joace. Vrem să ne vedem copiii împărțind cu alții, dar vrem în același timp să le respectăm și dreptul de a descoperi și de a continua activități care răspund preferințelor lor. Dorim ca decizia de-a împărți cu altcineva, atunci când apare, să le aparțină.

Curiozitatea naturală a copiilor joacă adesea un rol în acest proces. După ce a fost respins de Thomas, David începe să se joace cu o arcă a lui Noe, o barcă din lemn cu animale frumos pictate. Thomas aruncă o privire către David. Animalele sunt atractive și David pare să se distreze de minune cu ele. Thomas continuă să-l privească din ce în ce mai interesat. În cele din urmă se apropie de el ținând în mâini câteva camioane. Îi oferă unul să-l pună în arcă. David răspunde dându-i lui Thomas o pereche de zebre pe care să le pună în camion. Copiii învață că poate fi mult mai plăcut să se joace împreună decât singuri.

Speranța noastră este ca, pe măsură ce cresc, copiii să dobândească plăcerea spontană de-a împărți cu alții. Totuși nu putem conta întotdeauna numai pe bunăvoința lor. A împărți cu altul trebuie să aibă sens pentru copil, nu să fie resimțit ca o pierdere. De multe ori putem interveni pentru a aranja situația în așa fel încât împărțirea să fie o opțiune câștigătoare.

Andy, în vârstă de patru ani, merge într-o după-amiază la

prietenul lui cel mai bun, Jeff, ca să se joace împreună. În camera plină cu jucării, Jeff tocmai fixează pe un șevalet o coală albă de hârtie. Andy se apropie de el, spunând: «Vreau și eu să pictez.» Jeff ripostează, luând el primul pensula. Simțind conflictul pe cale să izbucnească, mama lui Jeff aduce repede alte câteva pensule și o coală mare de hârtie. «Ia ascultați, băieți, spune ea, ce-ați zice să pictați amândoi deodată?» Acum băieții sunt încântați, căci a împărți înseamnă că amândoi primesc mai mult – mai multă hârtie, mai multe culori. Mama lui Jeff a transformat actul de a împărți în ceva plăcut.

Înainte de-a intra la grădiniță, majoritatea copiilor stăpânesc deja noțiunile elementare de «a împărți» și «a poseda». La a- ceastă vârstă copiii pot înțelege diferența dintre a poseda, a folosi și a împrumuta un bun posedat. Știu ce le aparține și ce aparține altora și înțeleg că există anumite lucruri pentru uzul tuturor. Dacă atunci când copiii foarte mici se joacă văzduhul răsună de «al meu!», «ba nu, al meu!», «ba nu, al meu!», unul dintre principalele lucruri pe care le învață copiii de vârstă preșcolară este cum și când să împartă cu alții.

Trebuie să înțelegem însă că unele obiecte personale – un ursuleț, o anumită păturică – capătă câteodată o semnificație deosebită pentru copil: reprezintă căldura, alinarea, dragostea și siguranța. În preajma obiectului lor special, copiii au un puternic sentiment de apartenență – genul de sentiment care-i încearcă atunci când stau în brațele mamei. Membrii familiei trebuie să respecte aceste obiecte. Copiilor nu trebuie să li se ceară să-și împartă cu alții comorile. Acestea nu trebuie nici luate copilului, ca măsură disciplinară, nici folosite pentru a-l tachina. Iar dacă există riscul ca pe obiectul acela atât de prețios să pună mâna un frate sau un musafir, copilul nu trebuie niciodată forțat să-l abandoneze. Îi putem explica celui care l-a luat că unele lucruri nu se împart cu nimeni și că trebuie să găsească altceva cu care să se joace.

Și, țineți minte, «păturicile vechi» nu-și pierd doar treptat importanța, ele pot fi și uitate brusc. (Cu toate astea, unii ursuleți

merg la liceu – și chiar mai departe!)

«**Duceți bebelușul înapoi!**» Unul dintre lucrurile cel mai greu de împărțit de către un copil mic este atenția părinților atunci când în familie se naște al doilea copil. Este perfect normal ca primul născut să aibă sentimentul că a fost privat de ceva. Părinții trebuie acum să satisfacă nevoile a doi omuleți, un salt imens ce necesită incomparabil mai mult timp și energie. Nașterea celui de-al treilea copil sau a următorilor nu mai pune aceleași probleme pentru că până atunci copiii s-au mai obișnuit cu ideea de-a împărți cu altcineva.

Daryl, un puști de patru ani, a fost la început încântat să afle că va avea un frățior. Abia aștepta să fie «cel mare» din casă. Și totuși, când nou-născutul a venit de la maternitate, lucrurile nu s-au dovedit atât de amuzante pe cât se așteptase.

«Nu te mai joci deloc cu mine», i s-a plâns el mamei.

«Ai dreptate, Daryl», a suspinat mama. Era epuizată. «Totul e altfel cu bebelușul. Poate reușim să jucăm jocul nostru preferat în după-amiaza asta, cât timp doarme ăsta mic», a mai adăugat, dar singura ei speranță era să tragă și ea un pui de somn.

Părinții îl pregătiseră pe Daryl pentru nașterea frățiorului și aveau mare grijă să-și exprime aprecierea pentru ca era un frate mai mare atât de bun. Fiecare dintre ei căuta să petreacă zilnic momente de intimitate cu băiatul. Membrii familiei și prietenii care veneau în vizită erau conștienți de situația lui Daryl și-i dădeau mai multă atenție ca înainte – mulți îi aduceau și cadouri. Toate acestea au mai atenuat intensitatea sentimentelor băiețelului, dar n-au schimbat faptul că-și pierduse poziția privilegiată de copil unic și că acum trebuia să-și împartă părinții cu un sugar care consuma enorm de mult timp. Adulții știu că asta face parte din viață, dar pentru Daryl era o nedreptate flagrantă. Nu putem duce înapoi nou-născutul, așa cum sugerează

uneori frații mai mari, dar putem adopta o atitudine deschisă și binevoitoare față de primul născut, dând importanță sentimentelor sale și făcând tot posibilul pentru a-i acorda momentele de exclusivitate de care are atâtă nevoie.

Cum ne împărțim pe noi înșine cu copiii. Adevărata generozitate implică dorința sinceră de a dăruie de bunăvoie, fără gândul la vreun câștig personal sau vreo recompensă. Dăm pentru că există cineva care are nevoie, iar nouă ne pasă de acel cineva. Actul poate presupune un anumit sacrificiu sau un inconvenient oarecare, dar nu-l percepem ca pe o pierdere deoarece felul acesta de a împărți cu altcineva e prin natura sa răsplătitor.

În mare asta facem noi ca părinți: dăruim copiilor noștri pentru că au nevoie de noi și le dăruim încă mai mult atunci când traversează etape dificile, lăsându-ne propriile nevoi la o parte pentru a le satisface pe ale lor. Dacă sperăm să ne răsplătească imediat sau într-un anumit fel, există toate șansele să fim dezamăgiți. Coca ce ne susține când ne sacrificăm pentru copiii noștri nu este gândul la vreo recompensă, ci copleșitor de puternicele sentimente de dragoste și grijă pe care le nutrim față de ei încă din clipa în care s-au născut.

Cel mai important lucru pe care-l putem dăruie copiilor noștri rămâne însă prezența și atenția noastră. Nu trebuie să uităm niciodată că simplul fapt de-a fi cu ei le este necesar, indiferent de vârstă. Din nefericire, a ne împărți timpul cu ei este uneori lucrul cel mai greu de făcut. Prinși între serviciu, casă, căsnicie și copii, mulți părinți ajung să se plângă că «nu se pot împărți ca să fie peste tot». Solicitățile sunt și mai intense când este vorba de părinți singuri.

Un tată divorțat a hotărât să petreacă mai mult timp cu fiul său în vârstă de 11 ani. «Hai să ne facem un program special ca să fim împreună, numai tu și cu mine, bine?» Reacția băiatului a fost prudentă. Bănuitor, el și-a privit tatăl în ochi și l-a întrebat cât se poate de serios: «Ce înseamnă asta?»

Nu putem recupera timpul pierdut. Este mult mai important să folosim în mod inteligent timpul pe care-l putem petrece împreună cu copiii. Trebuie să fim cât se poate de cinstiți cu noi înșine în privința opțiunilor pe care le facem în viață. S-ar putea să reușim să ne păcălim singuri, spunându-ne: «Am să muncesc pe rupe, din zori și până-n noapte, și după ce încep să mă realizez am să petrec mai mult timp cu familia.» Nu ne vom păcăli însă și copiii. Vor crește, cu sau fără noi, iar când ne vom întoarce spre ei, dornici să petrecem mai mult timp împreună, s-ar putea să nu mai fie la fel de receptivi sau de disponibili. Ar fi mai înțelept să ne facem o prioritate din a ne găsi, în orice situație, timp pentru copii. Din păcate, este mai ușor de zis decât de făcut. Din cauza presiunilor financiare și profesionale ne poate fi extrem de greu să știm când și unde să tragem linia. Oricum, important este să avem permanent în vedere cât de repede cresc copiii și să încercăm să le fim alături pe cât ne stă în putință.

Uneori putem considera că ne petrecem timpul cu copiii, dar realitatea este că pierdem contactul cu ei. Mama lui Frank era voluntar activ și se ocupa de grupul de tineret al bisericii. Câtă vreme a făcut și el parte din grup, Frank era mândru că mama lui îi însoțea în excursii și plimbări. Dar, când a mai crescut și a intrat în echipa sportivă de amatori, a apărut un conflict de interese. Acum, mama lui Frank era de obicei la întrunirile de tineret în timp ce el se afla pe terenul de fotbal, fără să aibă pe cineva apropiat în tribună, care să-i fie alături. Ca orice persoană căreia îi place să vadă un proiect dus până la capăt, mamei lui Frank îi venea greu să renunțe la îndatoririle față de grupul de tineret chiar dacă acum devenise mai important ca ea să-și petreacă timpul și să-și consume energia în altă parte.

«Până și mama lui Billy e acolo, se plângea Frank, cu toate că el stă mai tot timpul pe banca rezervelor.»

Frank are nevoie de timpul și de atenția mamei, dar altfel ca înainte. Vrea ca ea să se implice în ceea ce face el *acum*.

Timpul și energia noastră sunt limitate. Trebuie să ne reevaluăm în permanență prioritățile, activitățile și angajamentele prin prisma dezvoltării copiilor noștri. A ne împărți timpul cu copiii înseamnă să fim mai flexibili și să ne adaptăm pe măsură ce nevoile lor evoluează. Trebuie să ținem pasul cu schimbările din viața lor și să le fim alături nu numai când sunt mici, ci și când au crescut.

Să profităm la maximum de timpul petrecut împreună. Modul în care ne petrecem timpul cu copiii noștri este la fel de important ca durata lui. Dacă regretăm timpul și energia pe care le investim, riscăm să le transmitem copiilor un mesaj de nerăbdare și de indignare, nu unul de generozitate.

Julia, în vârstă de nouă ani, își roagă mama s-o ajute să se pregătească pentru o seară de poezie organizată la școală. «Bine, acceptă mama grăbită, dar să nu dureze mult. Am niște telefoane de dat.» Deși Julia se bucură că mama o ajută, ea se simte în același timp zorită. Ba mai rău, are sentimentul demoralizant că proiectul ei este nesemnificativ, un fleac ce trebuie expediat cât mai repede posibil, în timp ce telefoanele mamei sunt mult mai importante.

Când suntem generoși cu timpul dăruit lor, copiii știu că momentele pe care hotărâm să le petrecem cu ei sunt cel puțin la fel de importante ca orice altceva din viața noastră. Deși, indiferent de vârstă, copiii trebuie să învețe că nu ne putem petrece tot timpul răspunzând nevoilor lor, ar trebui ca măcar câteva minute pe zi să aibă parte de întreaga noastră atenție. Se poate ca în unele zile să ne fie greu să găsim acele câteva minute, dar ei sunt îndreptățiți să ni le ceară.

A împărți cu cei care au mai puțin. Un salt calitativ se produce atunci când copilul se autodepășește, ajutându-i pe cei

aflați la nevoie. Copiii sunt invitați adesea să participe la acțiunile umanitare din cadrul școlii sau al organizațiilor religioase – o colectă de alimente de Thanksgiving Day sau una de jucării cu

ocazia Crăciunului. Ei sunt în general încântați să participe la forma aceasta de a împărți căci recunosc că au acasă mai multă hrană și mai multe jucării decât le trebuie și nu le e greu să înțeleagă cât este de trist să nu ai destul. Nu sacrifică nimic și le place sentimentul de simpatie ce se degajă atunci când se reunesc cu alții în acțiunea de a dăru. Ar trebui să profităm de asemenea ocazii pentru a-i face pe copii să simtă bucuria de a împărți cu cei aflați la nevoie.

Din clipa în care devin conștienți de nevoile altora, unii copii au tendința să răspundă acestor nevoi într-un mod foarte direct. Trebuie să-i încurajăm să-și urmeze instinctul și să încerce să-i ajute pe alții chiar dacă asta presupune eforturi sau sacrificii din partea noastră. S-ar putea să fie nevoie să le sugerăm ce să facă. Un copil ar putea hotărî să renunțe la ceva din timpul său liber pentru a face muncă voluntară; sau să contribuie cu o parte din banii de buzunar pentru o cauză nobilă. Copiii pot face din proprie inițiativă lucruri uimitoare. Un băiat de 11 ani a inițiat o colecție de pături care s-a transformat cu timpul într-un program mai amplu, având ca scop să le ofere celor lipsiți de adăpost haine, cafea fierbinte și sandvișuri. Deși adulții l-au ajutat când proiectul a câștigat în amploare, băiatul a rămas mai departe în centrul organizației. A continuat să lucreze în linia întâi, împărțind pături și haine, și a activat ca purtător de cuvânt cerând donații.

Roadele împărțirii. Când copiii cresc într-o familie în care a împărți cu ceilalți este un mod de viață, ei simt atât importanța, cât și bucuria actului de a dăru. Când intră în adolescență încep să înțeleagă genul de dăruire pe care-l presupune «meseria» de părinte și din acel moment devin capabili să dăruiască puțin câte puțin și ei.

Mama lui Sadie, o fată de 15 ani, a stat într-o noapte până târziu, ajutându-și fiica să învețe cuvintele noi din vocabular. Dimineața a găsit un bilet de la Sadie, în care scria: «Mulțumesc că ai stat cu mine atât de târziu. Ți sunt foarte recunoscătoare pentru ajutor.»

Iată momente care ne redau încrederea în noi înșine ca părinți. Când copiii încep să ne facă complimente pentru ceea ce le-am

dăruit, putem fi liniștiți: sunt pe calea cea bună, au început să știe ce înseamnă generozitatea. Este un subiect vast și ai nevoie de o viață întreagă ca să-l aprofundezi.

Sperăm ca, pe măsura ce cresc, copiii noștri să devină capabili să se dăruiască fără gândul la un câștig personal, ci doar ca expresie a sentimentelor de grijă și apartenență pe care le nutresc. Vrem să se împartă pe ei înșiși cu ceilalți și să contribuie la bunăstarea comunității lor, punându-și la bătaie-timpul, energia, atenția, bunurile pe care le posedă. Nu toți ajung la un asemenea grad de generozitate, însă cei care reușesc au o viață împlinită și fac ca lumea în care trăim să devină un loc mai bun.

Dacă trăiesc în onestitate, copiii învață respectul pentru adevăr

Respectul pentru adevăr este, poate, lucrul cel mai greu de insuflat cuiva. Deși majoritatea părinților vor fi de acord că onestitatea și respectul pentru adevăr sunt calități importante, care trebuie cultivate la copii, realitatea este că nici unul dintre noi nu e întru totul onest în viața de zi cu zi. A decide cum, când și în ce măsură e importantă onestitatea este o chestiune extrem de complexă și de personală. Cei mai mulți dintre noi le spunem copiilor povești pe care le considerăm inofensive, cum ar fi cele despre Moș Crăciun sau despre Baba Cloanța, dar unii părinți consideră că până și aceste povești sunt o formă de neonestitate. Anumiți părinți socotesc că e acceptabil să mintă cu privire la vârsta copiilor pentru a obține gratuitate la călătoria cu avionul sau bilete de film cu preț redus; alții socotesc inacceptabile asemenea lucruri. Indiferent de standardul nostru personal, aproape toți spunem, măcar din când în când, «mici minciuni nevinovate» menite să ne simplifice viața, să ne economisească timpul ori să menajeze sentimentele celorlalți. Puși însă în fața unor dileme similare, nu vom mai lua aceleași decizii. Nu există nici o îndoială, a spune adevărul poate fi o chestiune teribil de complicată.

Dacă adulții au uneori dificultăți în a discerne când este bine să spună tot adevărul și când este mai bine să-l atenueze sau chiar să mintă, imaginați-vă ce confuzie trebuie să existe în această privință în mintea copiilor. Ei știu că noi punem preț pe onestitate și că așteptăm de la ei să ne spună adevărul. Totuși

sunt martorii propriilor noastre inconsecvențe și descoperă că în anumite situații sinceritatea lor pare să ne provoace suferință. Cum îi putem învăța cât de important este să fii onest, recunoscând totodată cât e de complicat uneori să fii așa?

Adevărul. Putem începe prin a ne ajuta copiii să înțeleagă că a fi onest și a spune adevărul sunt două aspecte diferite ale aceluiași lucru. Onestitatea acoperă o gamă largă de comportamente, inclusiv capacitatea noastră de-a vedea și de-a experimenta lucrurile așa cum sunt – fără distorsiuni, patimă, evitare sau negare. A spune adevărul se referă la capacitatea noastră de a comunica ceea ce vedem și simțim cu acuratețe și claritate. Vrem să ne ajutăm copiii să capete, pe măsură ce cresc, un anumit discernământ – aptitudinea de-a identifica situațiile în care este mai bine să lase adevărul sau măcar o parte din el nespusă. Și mai trebuie să înțeleagă diferența dintre o minciună și o greșeală involuntară. Minciuna presupune o înșelăciune intenționată. Or, rău este să înșeli, nu să faci o afirmație greșită.

Primul pas este să ne învățăm copiii să recunoască adevărul și să-l privească drept în față, chiar și atunci când este incomod sau indezirabil pentru ei. Vrem să fie capabili să ne relateze cu acuratețe și în totalitate ce s-a petrecut într-o situație dată sau ce anume au făcut ei. Pentru asta trebuie să învețe să facă distincția dintre un fapt și diferitele tipuri de ficțiune – subiectivitatea, relatarea a ceea ce presupun ei că vor alții să audă și nu a realității sau, pur și simplu, zborul imaginației.

Copiii care au dificultăți în a descrie cinstit cum s-au pe- recut lucrurile sunt în general spcriați de posibilele consecințe ile sincerității lor. Ei caută să se protejeze ori să-i protejeze)e alții de reproșuri sau de pedeapsă. îi putem ajuta creând un nediū în care să fie prețuiți pentru că spun adevărul chiar și itunci când au făcut ceva rău. Este vorba aici de un subtil echi- ibru. Pe de-o parte, trebuie să ne ajutăm copiii să-și asume responsabilitatea conduitei lor greșite și să accepte consecințele. Nu vrem sa capete convingerea că, indiferent ce fac, atâta vreme cât spun adevărul totul este în ordine.

Pe de altă parte, nu vrem să se teamă în asemenea grad de reacția noastră în fața adevărului încât să fie tentați să mintă.

O cale de a-i ajuta este să ne concentrăm asupra celor întâmplate în loc să încercăm să găsim vinovatul.

«Cum de-a rămas racheta de tenis toată noaptea afară, pe verandă?» le întreabă mama pe fiicele ei de nouă și respectiv 11 ani. Fetele se uită speriate una la alta, simțind că ar putea da de necaz.

«Păi... începe cea mică, eu am luat-o din mașină împreună cu alte lucruri, și... cred că i-am dat drumul pe verandă ca să pot deschide ușa.»

Fata cea mare intervine: «Am spus că o s-o aduc eu în casă, dar pe urmă am uitat.»

Mama pricepe ce s-a întâmplat și le avertizează serios pe amândouă: «Vă rog mult, data viitoare asigurați-vă că aduceți absolut totul în casă. Racheta de tenis se poate strica dacă rămâne toată noaptea afară.»

Întrebând cum a ajuns racheta pe verandă, mama a obținut informații mult mai exacte decât dacă și-ar fi întrebat fiicele care dintre ele a lăsat-o acolo. Dacă accentul ar fi fost pus pe găsirea vinovatului, fetele ar fi fost tentate să dea vina una pe alta. Așa, ele i-au spus mamei adevărul, fiecare relatându-și propria experiență, iar mama le-a considerat pe amândouă responsabile de o greșeală nedorită.

Nimic altceva decât adevărul. Înainte de-a învăța că nu trebuie să mintă, toți copiii experimentează minciuna. În consecință, una dintre cele mai importante deprinderi pe care trebuie să le câpătăm în calitate de părinți este aceea de a reacționa cum trebuie în asemenea situații. Chestiunea este delicată. Trebuie să-i zguduim puțin fără să-i speriem și astfel încât să înțeleagă că suntem de partea lor. Într-o situație în care >unt tentați să mintă nu trebuie niciodată să le întindem în mod ieliberat o cursă ori să-i încolțim. Iar când îi prindem cu minciuna trebuie să fim gata să luăm atitudine și să ne asigurăm că înțeleg cât e de important să respecte adevărul.

Erin, în vârstă de patru ani, a făcut împreună cu mama ei prăjituri

pentru serbarea de la grădiniță. Mai târziu, pe când mama lucra la biroul ei, Erin veni în fugă să-i spună ceva. Pe a colțurile gurii îi rămăseseră firimituri și urme de ciocolată.

«Erin, văd niște fărâmițe de ciocolată pe boticul tău, spui; mama. Ai luat cumva vreo prăjitură din tavă?»

Fetița clătină din cap. «Nu, mami», răspunse ea cu ochii năriți.

Mama își dădu imediat seama că discuția lor este pe cale le-a deveni extrem de delicată. «Îa hai s-o luăm de la capăt, Iraga mea, zise ea blând, și te rog să-mi spui adevărul. Ai luat ină dintr-o prăjiturică pe care le-am făcut? Nu e nimic dacă îi luat, dar trebuie să știi.»

«Păi... poate doar una mică-mică», recunoscu Erin, lîndu-și degetele.

«Doar una?» întrebă mama. Buclele aurii ale lui Erin sălără când ea dădu din cap cu mândrie. «Mă bucur că ai fost cinstită, Erin, spuse mama. E mare lucru să fii demnă de încredere.»

«Bine, zise Erin. Dar pot să mai iau o prăjitură?»

«Nu acum, răspunse mama. Unu la mână – aproape că e)ra mesei și doi la mână – trebuie să păstrăm cât mai multe irăjituri pentru serbarea de la grădiniță. De aceea m-ar bucura ca altă dată să-mi ceri voie înainte să iei prăjituri: ca să putem liscuta despre asta. Bine?»

«Bine, mami, spuse Erin. Pot să mă duc acum la joacă în curte?»

Fetița a primit o lecție importantă și a fost ajutată să înțeleagă că este esențial să-i spună mamei adevărul chiar și atunci când simte că s-ar putea să nu-i placă ce a făcut. Mama i-a arătat clar că aflarea adevărului e suficient de importantă pentru ea ca să-și lase treburile și să stea de vorbă cu fiica ei îndeajuns ca să descopere adevărul. A explicat și motivul pentru care nu dorea ca Erin să mănânce prăjiturile și a spus de ce este bine să ceară voie pe viitor.

Cum infracțiunea nu era prea gravă și ea era ocupată, mama lui Erin putea fi tentată să treacă peste incident. Ar fi ratat însă o ocazie nemaipomenită de a-i arăta fetei că prețuiește respectarea adevărului. Alți părinți ar fi putut fi duri cu copilul lor pentru că a mințit sau a luat prăjituri pe furiș, dar procedând astfel nu l-ar fi învățat decât să mintă mai bine ori să fie mai abil când ciugulește

ceva pe ascuns. Principiul respectării adevărului și al încrederii între părinte și copil este de o importanță capitală și trebuie tratat ca atare. Problema este să procedăm în așa fel încât copiii noștri să respecte adevărul pentru că ne respectă valorile și vor să ne facă pe plac, nu pentru că se tem de noi.

Povești și minciuni. Când îi învățăm pe copii cât de important este adevărul, ne lovim de o altă problemă delicată – diferența dintre a spune o poveste și a spune o minciună. Copiii au o imaginație minunată de fecundă și este limpede că nu vrem să-i lipsim de bucuria ei. Vrem să fim siguri că, explicându-le ce înseamnă respectarea adevărului, lăsăm loc pentru plăcerea de a crea și a istorisi povești și îi încurajăm să ne împărtășească, nouă și altora, roadele imaginației lor. Dacă suntem atenți, putem folosi discuțiile despre natura povestirii pentru a-i ajuta pe copii să facă distincția între fapte și ficțiune.

Mama lui Anthony, un băiețel de doi ani, simte că o ia razna. Este deja în întârziere și nu-și găsește nicăieri cheile. «Nu înțeleg! spune ea. Le țineam în mână. Unde au dispărut?»

«Cred că le-a luat monstrul», spune grav Anthony.

«Mmm, monstrul, repetă mama. Și nu cumva știi unde-o fi pus monstrul ăla cheile?»

«în cutia cu jucării!» cripește vesel Anthony.

Mama bagă mâna în cutia cu jucării și scoate de-acolo cheile. «Mi-ai spus o poveste? îl întreabă ea pe Anthony. Cred că da! Și cred că monstrul ești de fapt tu!» începe să-l gâdile și Anthony chicotește.

«Monstrule, adaugă ea, spunându-și în sinea ei că pe viitor va trebui să nu mai lase cheile la îndemâna băiețelului, cheile de la mașină nu sunt o jucărie. Dacă se pierd, nu mai putem merge cu mașina. Te rog să nu le mai iei altă dată.»

Pentru un copil atât de mic și într-o asemenea situație, mama a făcut tot ce trebuia pentru a clarifica diferența între adevăr și ficțiune, și a făcut-o în așa fel încât Anthony să înțeleagă că poate fi

distractiv să spui povești, mai ales atunci când toată lumea știe că este vorba «de o simplă poveste».

Putem crea în familie un mediu în care se face diferența între adevăr și ficțiune continuând totuși să apreciem poveștile și să ne bucurăm de ele. Și îi putem ajuta pe copii să înțeleagă încetul cu încetul natura Adevărului în raport cu Ficțiunea. Le va fi de mare ajutor atunci când vor descoperi realitatea din spatele unor mituri îndrăgite, precum cel cu Moș Crăciun sau cu iepurașul de Paști. Poate că unii părinți nu vor trebui niciodată să spună «Nu există Moș Crăciun». În schimb, pe măsură ce copiii cresc și ajung să pună întrebări despre adevărul poveștii, ei îi vor ghida către conștientizarea treptată a faptului că Moșul este un simplu mit, continuând să prețuiască misterul credinței pe care el o reprezintă.

Mama, tatăl și fiul lor de șapte ani, Kevin, merg cu mașina la cumpărături de Crăciun. Deodată, de pe bancheta din spate răzbate întrebarea de care se temeau de mult părinții lui Kevin: «Există Moș Crăciun?» «Mama lui Paul spune că Moșul trăiește la Polul Nord. Tatăl lui Jenie spune că Moș Crăciun e spiritul dărnicii. Sora mai mare a lui Mary spune că e un personaj inventat de noi. Deci există sau nu Moș Crăciun?»

Mama respiră adânc și răspunde precaută: «Știi, Kevin, există multe, multe lucruri în lumea asta pe care nu le înțelegem complet. Hai să spunem că povestea lui Moș Crăciun este un mister minunat.»

Kevin își lasă capul pe spătar și zâmbește. Pentru moment, răspunsul acesta îl satisface. Vrea să creadă în Moș Crăciun și i se dă voie s-o facă. Răspunsul mamei respectă maturitatea crescândă care l-a făcut să pună întrebarea și totodată lasă loc unei înțelegeri diferite a identității lui Moș Crăciun. Când va mai crește, Kevin va fi capabil să-și dea seama că mama i-a dat un răspuns adevărat, deși oarecum evaziv, la întrebare, în- drumându-l discret în același timp să-și dezvolte o perspectivă mai matură asupra naturii lui Moș Crăciun.

Micile minciuni nevinovate. Unele lucruri sunt ușor de

catalogat drept adevărate sau false, altele nu. Pe măsură ce pătrund în lumea din afara casei părintești, copiii descoperă repede că există mai multe puncte de vedere și că, indiferent de situație, fiecare punct de vedere este important pentru a înțelege pe de-a-ntregul ce s-a întâmplat.

Fran are șapte ani și este supărată pe mama ei. «Ai mințit, spune fetița. Duminică ai zis că ți-a plăcut masa de la mătușa Karen, și adineaori i-ai zis lui tati că mătușa gătește groaznic.»

«Ai dreptate, încuviințează mama. Nu i-am spus mătușii părerea mea sinceră despre mâncarea pregătită de ea pentru că n-am vrut s-o jignesc. M-am gândit că e mult mai important să fii drăguț decât să fii sincer.»

«Oo, spune Fran și, după câteva clipe de gândire, întreabă: deci asta înseamnă că eu nu trebuie să fiu cinstită tot timpul?» Fetița se străduiește să înțeleagă care sunt regulile corecte.

Mama îi acordă fiicei ei întreaga atenție. «Ba vreau să fii cinstită, spune ea cu grijă. Există însă unele situații în care este mai important să fii drăguț. Când spunem o mică minciună ca să nu jignim pe cineva, se cheamă că am spus o minciună nevinovată. Tot minciună este, dar uneori e mai bine să procedezi așa.»

Fran ascultă cu foarte mare atenție, dar este evident derutată.

«Uite, continuă mama, să zicem că prietena ta Andrea ar veni să-ți arate rochia ei cea nouă, iar ție nu ți-ar plăcea, culoarea ți s-ar părea tipătoare. I-ai zice lucrul ăsta?»

Fran se gândește o clipă și spune: «Nu i-ar plăcea să audă una ca asta.»

«Ei, ce i-ai putea spune ca să-i faci plăcere?»

«Oooo... E bine?» Fran nu pare tocmai mulțumită de răspunsul ei.

«Poate», zice mama.

«A, știu! Aș putea spune ce altceva îmi place totuși la rochia ei!» exclamă fetița încântată.

«Da, asta e ideea, zice mama. Găsești ceva drăguț să-i spui despre ea sau o întrebi de unde o are sau ceva de genul ăsta. Secretul este s-o faci pe prietena ta să se simtă fericită pentru ceva care e

important pentru ea. Și să știi, mai adaugă mama, e bine să ții minte că nu tuturor ne plac aceleași lucruri. O culoare care pe tine nu te încântă poate fi culoarea preferată a prietenei tale.» Acum Fran învață nu numai despre importanța amabilității, ci și despre faptul că există mai multe feluri de- a privi lumea și toate sunt valabile.

Sigur că discuția nici n-ar mai fi avut loc dacă mama s-ar fi abținut să comenteze talentele culinare ale surorii ei de față cu Fran. Vechea zicală: «Dacă nu poți să spui ceva drăguț, mai bine taci» i-ar fi făcut poate pe unii să nu-și mai exprime defel adevăratele sentimente, deși îndemnul nu e lipsit de înțelepciune. Firește că, dacă ne permitem să ne exprimăm deschis toate sentimentele, chiar și pe cele care i-ar putea tulbura pe copii, trebuie să fim pregătiți să discutăm foarte serios cu ei lucrurile care-i contrariază, așa cum a făcut mama lui Fran.

Să-i învățăm pe copii ce înseamnă integritatea. Copiii învață ce este onestitatea de la părinți. Tot ce facem și spunem reprezintă pentru ei un exemplu viu a ceea ce înseamnă să fii cinstit. Copiii observă cum facem față miilor de situații din viața de zi cu zi și, cel puțin cât sunt mici, presupun că modul nostru de-a proceda este cel corect.

Alicia, în vârstă de nouă ani, și tatăl ei ies din restaurantul în care luaseră prânzul. Fetița observă că tatăl privește absent restul pe care i-l dăduse casierița. Abia în parcare realizează că femeia greșise în favoarea lui.

«O clipă, Alicia, aici ceva nu e în regulă, spuse tatăl, ară- tându-i fetei restul. Mi-a dat prea mult înapoi.»

Tatăl și fiica refacură calculul și ajunseră la concluzia că primiseră aproape cinci dolari în plus. «Hai să ne întoarcem și să punem lucrurile în ordine», zise tatăl.

Alicia nu e tocmai încântată căci își și imaginase cum ar putea ei cheltui cei cinci dolari picați din cer. Știe însă că tatăl ei are dreptate. Casierița le-a fost extrem de recunoscătoare și le-a explicat că la sfârșitul zilei ar fi trebuit să completeze din banii ei suma lipsă. Patronul, care auzise conversația, i-a dat tatălui un cupon cu o reducere substanțială pentru următoarea consumație. Când tatăl și

fiica au părăsit pentru a doua oară localul, amândoi se simțeau minunat.

«Ce zici de asta, Alicia? zise tatăl. Te bucuri că am înapoiat banii?»

«Aș spune că cinstea e răsplătită», observă Alicia.

«Când faci ce trebuie ai un sentiment tare plăcut, chiar dacă nu primești nici o recompensă, mai zise tatăl. Și să știi că e de-ajuns să spunem adevărul ca să se întâmple lucruri plăcute, la care nici nu ne așteptam.»

De la suflet la suflet. Există situații în care onestitatea absolută nu-și are locul. În anumite chestiuni este mai important ca răspunsurile noastre să țină cont de vârsta și de nivelul de dezvoltare al copilului. Cei mai mulți dintre noi au tendința de-a subestima puterea de înțelegere a copiilor, deși în grupurile cu care lucrez există întotdeauna câte un părinte care se angajează în explicații științifice detaliate, care-l derutează și-l copleșesc pe copil, de îndată ce acesta îi pune prima întrebare despre venirea pe lume a bebelușilor.

Subiectele cele mai greu de discutat cu copiii noștri sunt sexul și moartea. Mulți suntem stânjeniți și când vorbim despre asta cu alți adulți. A le explica copiilor aceste lucruri este o adevărată provocare. Trebuie să cântărim capacitatea lor de-a înțelege diverse noțiuni și să ne gândim cum i-ar putea afecta ceea ce vrem să le transmitem. Spunându-le prea multe despre sex la o vârstă prea fragedă i-am putea împovăra cu detalii ce riscă să-i tulbure sau să-i lase perplecși, în vreme ce ideea de moarte i-ar putea înspăimânta, interferând cu sentimentul lor general de securitate.

Să nu uităm că, în general, copiii noștri știu, văd și aud mult mai multe despre aceste subiecte decât ne imaginăm noi, chiar dacă informațiile pe care le spicuiesc și presupunerile pe care le fac pot fi cât se poate de greșite. Când vine vorba de asemenea subiecte, o bună cale de a demara discuția este să vă întrebați copiii ce anume știu până în acel moment. Putem începe de unde se află ei, lămurind principalele confuzii. Apoi le putem oferi explicațiile noastre cele

mai candidă și mai adecvată vârstei. Uneori este de preferat să apelăm la surse ajutătoare. Există o mulțime de cărți ilustrate pe teme legate de sex, moarte și alte chestiuni delicate, menite să-i ajute pe părinți să discute cu copiii.

Când le subestimăm puterea de înțelegere și încercăm să disimulăm adevărul, copiii remarcă discrepanța dintre ceea ce înțeleg deja și explicațiile noastre. Pe unii lucrul acesta îi derutează, făcându-i să se simtă vinovați sau să se îndoiască de ei înșiși. Copiii sunt înclinați să ne creadă, așa că atunci când apare o discrepanță pot presupune că au greșit și că gândurile lor nu sunt tocmai cuviincioase. «Cum de mi-am putut imagina treaba asta? Ce urât din partea mea!» Nu vrem, desigur, să ne punem copiii în situația de-a căuta adevărul și de-a afla, în cele din urmă, că noi le-am dat informații greșite sau i-am pus pe o pistă falsă.

O preocupare majoră a copiilor ajunși la adolescență este să caute adevărul, așa cum își caută o identitate independentă de mama, tata și familie. Procesul de înțelegere a trupurilor lor în curs de maturizare și conștientizarea individualității și unicității lor sunt experiențe la fel de puternice ca și eforturile pe care le-au făcut, bebeluși fiind, pentru a se întinde din leagănul lor ca să apuce și să țină diverse obiecte. Și adolescentul «se întinde» dincolo de limitele fapturii sale – căutând să surprindă abstractul, să stăpânească sensul inefabil al Sinelui și al Celuilalt, să determine principiile după care se va conduce în viață și să încerce să ancoreze toate acestea în lumea reală.

Trupul lor, care a căpătat deja conturul adultului, le marchează la rândul său gândurile și sentimentele. Din păcate, când se jenează să ne pună întrebări, există riscul să-i întrebe pe alți copii, poate mai derutați decât ei. Iar când accesul la informații le este barat, vor încerca să lămurească singuri lucrurile. În acești ani extrem de dificili, copiii renunță să mai caute alinare în brațele mamei. Nu înseamnă însă că nu mai au nevoie de noi. Indiferent cât de distanți ar părea sau cât de violent ar respinge încercarea noastră de-a ne apropia de ei, fiți siguri că au nevoie de noi mai mult ca oricând.

Relația părinte-copil este pusă serios la încercare în acești primi

ani ai adolescenței. Trebuie să găsim acum o nouă formă de intimitate cu copiii noștri. Adolescenții vor să se simtă a- proape de noi și să știe că suntem alături de ei. Vor să știe că pot veni oricând la noi să ne spună ce simt și că noi le vom asculta istorisirile, ne vom implica, alături de ei, în căutarea sensurilor și îi vom ajuta să capete o viziune mai largă, o viziune nouă, sau vom explora împreună cu ei alternativele. Au nevoie să știe că vom răspunde cât de exact și de complet putem la întrebările despre sexualitate, despre trupurile lor în schimbare, despre sentimentele și dorințele lor atât de intense. Cum le putem păstra încrederea în acest vârtej de probleme? Fiind cinstiți și de bună-credință cu ei.

Trebuie să lăsați deoparte emoția, stânjeneala sau orice alt tip de jenă. Trebuie să le dați copiilor dumneavoastră informațiile de care au nevoie pentru a trăi și a răzbate în viață. Trebuie să-i pregătiți să facă față problemelor vieții de adult la fel cum i-ați pregătit pentru prima zi de grădiniță, de școală sau de liceu. Lumea de astăzi este plină de pericole. În timpul liceului sau chiar mai devreme, copiii sunt expuși la droguri și alcool, devin activi sexual mai devreme și riscă să contracteze o boală cu transmitere sexuală, SIDA fiind cea mai amenințătoare.

Părinților cu care lucrez le sugerez să discute între ei, în absența copiilor, despre propria adolescență, să încerce să-și amintească ce le-au spus – sau nu le-au spus – părinții lor. Cât de sinceri și de deschiși au fost cu ei? De ce anume ar fi avut nevoie de la părinți și n-au primit? Cum le-ar fi schimbat asta adolescența? Ar fi putut părinții lor să fie mai direcți cu ei? Câtă informație au primit de la alți copii? În ce măsură a fost corectă? Cine i-a informat despre chestiunile esențiale, cum ar fi menstruația, emisia nocturnă de spermă, erecțiile, masturbarea, orgasmul, sarcina, contracepția: părinții sau altcineva? După acest exercițiu, majoritatea părinților află unul despre celălalt lucruri noi și se alege cu câteva povestiri interesante, care merită împărtășite copiilor lor adolescenți.

Dacă nu știți răspunsul la o întrebare pusă de copilul dumneavoastră, recunoașteți asta și instruiți-vă. Desigur, lucrurile cele mai importante pe care i le puteți oferi sunt căldura, înțelegerea și

iubirea, grija dumneavoastră permanentă și conștiința faptului că sunteți întotdeauna alături de el. După care trebuie să încercați să vă relaxați, sperând că va face opțiunile corecte.

Valoarea respectului pentru adevăr. În viață, copiii le va fi de mare ajutor dacă îi vom educa să fie onești și să respecte adevărul. Vor înțelege valoarea integrității și a încrederii în relațiile cu colegii, prietenii și familia. Vor avea curajul de-a se privi pe ei înșiși și situația în care se află cu onestitate și vor fi convinși de menirea și responsabilitatea lor în această lume. Și, poate cel mai important lucru, vor avea conștiința liniștitoare a faptului că sunt cinstiți cu ei înșiși. Pacea interioară care izvorăște de aici este un dar neprețuit.

Dacă trăiesc în corectitudine, copiii învață să fie drepti

Copiii tind să fie extrem de practici în ceea ce privește ideea de corectitudine. Pentru ei corect înseamnă bine, iar incorect înseamnă rău. Sunt obișnuiți cu jocuri având reguli clare care definesc ce este corect și se așteaptă ca toată lumea să se conformeze aceluiași reguli. Din păcate, nu așa stau lucrurile în viața reală – deși cu toții avem momente în care ne dorim să existe un cod al regulilor de viață care să ne spună, o dată pentru totdeauna, calea corectă de urmat și pe care toată lumea să-l respecte.

Ca adulți, suntem obișnuiți cu suișurile și coborâșurile vieții și cu faptul că lucrurile nu ies întotdeauna așa cum credem noi că ar trebui. Copiii noștri însă încă nu s-au împăcat cu ideea că viața nu este întotdeauna corectă. Ei continuă să creadă în corectitudine și se simt frustrați dacă realitatea îi contrazice. Când Sally, la cei șapte ani ai ei, i se plânge amarnic mamei că jucând «lovește conserva» cu copiii din cartier aceștia n-au respectat regulile, mama ar putea fi tentată să răspundă cu superficialitate: «Viața nu e corectă, draga mea!» Un asemenea răspuns nu vine însă în întâmpinarea frământărilor legitime ale lui Sally. Fetița are nevoie să discute despre sentimentul ei că jocul n-a fost corect, despre cum sperase să fi decurs lucrurile și despre așteptările ei. Dacă mama ar analiza toate astea împreună cu Sally și i-ar asculta cu răbdare ofurile, ea ar putea orienta încet-încet conversația spre un făgaș pozitiv, întrebând-o: «Cum crezi tu că trebuia să fie?» și «Ce-ar fi de făcut

pentru ca data viitoare sa fie mai bine?» Accentul pus pe ce anume ar trebui schimbat poate compensa dezamăgirea lui Sally, dându-i speranța că data viitoare jocul va decurge mai bine.

Asemenea discuții pot elimina și tensiunile din familie când apar neînțelegeri cu privire la ce este corect și ce nu. Un dialog deschis le permite membrilor familiei să-și împărtășească punctele de vedere și să explice cum ar putea face sau vedea altfel lucrurile cu următoarea ocazie. Din păcate, oricât ne-am strădui să fim corecți, nu îi putem mulțumi întotdeauna pe toți.

Ca părinți, ne place poate să credem că ideea noastră de corectitudine este justă, dar trebuie să ținem minte că fiecare membru al familiei vede lucrurile altfel și că dreptatea este adesea definită de persoana care judecă situația. Important pentru copii este ca ei să înțeleagă că *intenția* noastră este să fim corecți și să știe că suntem dispuși să discutăm despre ideile și frământările lor. Găsindu-ne timp să ne ascultăm copiii, ajutându-i să-și clarifice sentimentele și încurajându-i să-și pună cele mai bune idei în practică, le arătăm că ne interesează cu adevărat corectitudinea din viața de zi cu zi.

Corectitudinea în familie. Ori de câte ori aud un părinte declarând «îmi tratez toți copiii la fel», știu că nu poate fi adevărat. Nu este omeneste posibil. Și chiar dacă ar fi, nu înseamnă că este de dorit. Copiii au nevoie ca atenția noastră să fie direcționată tocmai spre calitățile și defectele lor specifice. Ce este corect față de un copil poate fi incorect față de un altul. Vârste diferite, nevoi diferite, situații diferite și personalități diferite – toate impun abordări diferite.

În ciuda eforturilor noastre de a-i trata corect pe copii, în majoritatea familiilor există o rivalitate între frați. Disputele se pot învârti aparent în jurul jucăriilor, privilegiilor speciale, hranei sau banilor, dar cel mai adesea problema reală este favoritismul pe care-l percep copiii. Ei pot fi extrem de sensibili la modul în care părinții își exprimă și își distribuie energia, timpul, interesul și atenția. În

ultimă instanță, fiecare copil dorește să se simtă la fel de important și de dorit ca și ceilalți.

Când copiii se plâng că există favoritisme, ar trebui să ne facem timp și să ne analizăm adevăratele sentimente și atitudini pe care eventual le transmitem. O anumită competiție este inevitabilă, iar între frați se vor face întotdeauna comparații. Trebuie să ne asigurăm însă că nu alimentăm în mod inconștient o atmosferă de rivalitate în casă. Se poate întâmpla ca strategii aparent inofensive, menite să-i facă pe copii să ducă anumite lucruri la bun sfârșit, să aibă efecte secundare la care nici măcar nu ne-am gândit. De exemplu, încurajându-i pe copii să se întrecă între ei la treburile casnice sau la lecții, putem stârni o adevărată competiție. Cine câștigă, cine pierde, cine e primul, cine e ultimul – aceste noțiuni își au locul pe terenul de sport, nu într-un cămin. Vrem ca frații și surorile să-și evalueze propriul comportament și propriile talente, să se compare cu ei înșiși, nu unul cu celălalt.

Putem contracara sentimentul de favoritism petrecând un anumit timp cu fiecare copil în parte. Un cuplu pe care-l cunosc are trei băieți, în vârstă de patru, șase și opt ani. Pe rând, fiecare părinte îl invită pe câte unul dintre băieți undeva, de exemplu la o cofetărie să mănânce o prăjitură. Cei doi au astfel ocazia de-a fi împreună și de-a vorbi fără întreruperile și tensiunile inerente cadrului familial. Părintele află ce este în mintea copilului – ce se întâmplă la școală, în cartier, acasă, cu frații –, iar copilul reușește, pentru o vreme, să-l aibă pe părinte numai pentru el. Asemenea conversații, departe de forfota și confuzia care domnesc în casă, sunt extrem de importante căci pregătesc terenul pentru o comunicare deschisă în dificilii ani ai adolescenței. În plus, transmit foarte clar fiecărui copil un mesaj esențial: «Ești important pentru noi și ne interesează ce simți.» Nu trebuie ca aceste discuții să aibă loc neapărat într-o cofetărie, dar este indicat să nu aibă loc acasă. De fapt, nici nu trebuie să fie vorba de vreo «tratație». O ieșire din obișnuit care să creeze posibilitatea înfipării unei conversații este la fel de potrivită: o excursie, o vizită la un muzeu, o plimbare cu barca. Esențial este sentimentul

copilului că are parte de atenția dumneavoastră exclusivă – un timp special dedicat numai lui.

A spune ceea ce gândești. Pentru a ajunge să spună cu glas tare ceea ce socotesc că e nedrept – la școală, în cartier sau, mai târziu, la locul de muncă – copiii trebuie să învețe mai întâi să-și exprime acest sentiment în fața noastră. Dacă le respectăm protestele privitoare la ceea ce e încorect, după părerea lor, în familie, ei vor învăța că pot contribui la schimbarea în bine a lucrurilor.

«Mă tratați ca pe un copil mic, li se plânge părinților Andy, un băiat de nouă ani, într-o seară, după cină. Prietenii mei pot să stea seara oricât de târziu vor.»

«Oricât de târziu vor?» îl întreabă tatăl lui, privindu-l pe deasupra ochelarilor.

«În orice caz, mai târziu decât stau eu», spune Andy.

«Dar spune-mi, te rog, pe cine mă chinui eu să trezesc în fiecare dimineață ca să meargă la școală?» întreabă mama.

«Pe mine», recunoaște Andy.

«Se pare că ai nevoie de orele astea de somn», spune tata.

«Dar în weekend?» întreabă Andy.

«Ei bine, în weekend e altă poveste. Dacă vrei, putem discuta despre altă oră de culcare în weekend, spune mama. Până la ce oră crezi că ar trebui să-ți dăm voie să stai seara vinerea și sâmbăta?» Folosind cuvântul «ar trebui», ea îl încurajează pe Andy să facă uz de rațiune, nu să-i spună pur și simplu ce vrea. În felul acesta se ridică nivelul negocierii, iar băiatul e ajutat să-și asume răspunderea deciziei privind schimbările pe care și le-ar dori.

«Cred că mai am încă nevoie de cel puțin opt ore de somn, asta înseamnă...» spune Andy, încercând să calculeze noua oră de culcare.

«Bine, intervine tatăl. Hai să încercăm.»

«Grozav!» exclamă Andy.

E mulțumit de el însuși pentru că a schimbat o situație pe care o considera nedreaptă.

Când copiii consideră că o anumită regulă a familiei nu e corectă, este extrem de important să le permitem, ba chiar să-i încurajăm, s-o pună în discuție. Dacă nu le luăm sentimentele în serios și nu le respectăm dreptul de-a se exprima deschis, ei pot căpăta atitudinea aceea tipică de resemnare plină de resentimente. Relația părinte-copil suferă și între cei doi se ridică un zid. Este mai bine să fim oarecum flexibili în privința regulilor casei și să ne încurajăm copiii să se manifeste când socotesc că se confruntă cu o nedreptate. Li ajutăm astfel să-și mențină o atitudine pozitivă față de rezolvarea problemelor din familie și îi pregătim mental să pledeze pentru dreptate în diversele împrejurări ale vieții lor.

Betsy e în clasa a treia și într-o zi se întoarce acasă cu ochii în lacrimi. «Profesoara nu mă pune niciodată să răspund, se plânge ea. Știu răspunsul și ridic mâna, dar ea nici nu se uită la mine.»

Mama lui Betsy ascultă îngrijorată. «Și pe cine pune profesoara să răspundă?» întreabă ea.

«Îi pune pe băieți, cu toate că ei nu știu niciodată răspunsul corect», spune Betsy îmbufnată.

«Le pune și pe celelalte fete?» întreabă mama.

«Nu prea...» Betsy tace preț de câteva clipe, după care se luminează: «Nu e vorba numai de mine. Nu dă atenție la nici o fată!»

«Asta nu pare corect, răspunde mama. Ce crezi că am putea face?»

«I-ai putea scrie o scrisoare», sugerează Betsy.

«Aș putea, spune mama, adăugând: ai și altă idee?» «Ai putea să vii să vorbești cu ea», mai spune Betsy.

«Îmi place ideea ta, zice mama. Aș veni și am sta de vorbă toate trei. Ce zici?»

Mama nu joacă doar rolul de avocat al fiicei sale, ci îi arată că și ea, Betsy, poate acționa pentru a schimba o situație incorectă sau nedreaptă. Cu sprijinul mamei, fetița învață cum să-și afirme punctul de vedere astfel încât să fie ascultată.

A trece la fapte. Fără îndoială că de-a lungul vieții copiii noștri vor trăi sau vor fi martorii unor nedreptăți. În unele cazuri ei vor fi victime – victimele unui antrenor sau profesor având preferații săi ori victimele altor copii care se comportă cu cruzime. În alte cazuri se vor simți provocați să apere drepturile cuiva care nu e tratat cum se cuvine. Dacă au o anume experiență și oarecare succes în combaterea nedreptății în propriul cămin, sunt mult mai multe șanse ca ei să riposteze, în numele lor sau al altora, când vor întâmpina probleme în afara casei.

Michael are 10 ani. Mergând spre școală, observă că niște băieți din clasa lui înconjuraseră un alt puști în parcare școlii. Apropiindu-se, își dă seama că băieții din grup caută harță, probabil pentru că puștiul provenea dintr-un mediu diferit de al lor.

Michael e agitat și nu știe ce să facă. Fără să se gândească prea bine, se îndreaptă spre grupul acela și îi strigă băiatului prins la mijloc: «Hei, Tom, vino-ncoa' c-o să înceapă orele!» Toți copiii se întorc și-l privesc surprinși, iar Tom, intuind porțița de scăpare, îl urmează pe Michael spre școală.

Lui Michael i-a trebuit curaj pentru ceea ce a făcut. Întotdeauna cel care luptă cu un grup, chiar și la modul discret pentru care a optat Michael, are nevoie de curaj. I-ar fi fost mult mai ușor să treacă mai departe prefacându-se că n-a văzut nimic ori să spere că va interveni un profesor. S-ar putea ca părinții lui să nu afle niciodată despre incident și despre intervenția fiului lor. Mulți copiii nu le spun părinților tot ce li se întâmplă în afara casei. Dacă ar afla, părinții lui Michael ar fi mândri că au crescut un copil cu un pronunțat simț al dreptății, care crede că oricine are dreptul să fie tratat corect și este gata să-și riște liniștea ca să ajute pe cineva aflat la ananghie.

Uneori copiii se confruntă cu nedreptăți la o scară mult prea mare pentru a le putea aborda pe cont propriu. Stella are 13 ani. Într-o seară urmărea la televizor împreună cu părinții o emisiune de știri. Unul dintre reportaje era despre condițiile de viață ale culegătorilor de fructe imigranți și despre cât le era de greu acestor oameni să câștige suficient pentru a reuși să înceapă o viață nouă. Profund

afectată de ce aflate, Stella se întoarse spre părinții ei și le spuse: «Nu e drept. Cum pot trăi așa niște oameni? Fermierii ar trebui să le construiască locuri de cazare mai civilizate și să-i plătească mai bine. Până și eu câștig pe oră mai mult când îi supraveghez pe copiii doamnei Simmons!»

Părinții fetei nu prea știau ce să răspundă. După câteva clipe de tăcere, mama Stellei zise: «Este o situație îngrozitoare, draga mea, și îți face cinste că te preocupă. Unul din lucrurile triste de care te lovești în viață este nedreptatea uriașă care există pe lume.»

«Dar nu poate nimeni să facă ceva pentru ei? insistă Stella. Nu le poate spune guvernul fermierilor ăloră să-și trateze muncitorii mai corect – sau ceva de genul ăsta?»

«Poate că există o organizație care-i ajută, interveni tatăl. Putem verifica pe Internet situl emisiunii ca să vedem dacă nu dau și alte informații.»

«Sigur că da, spuse și mama. Dacă există o asemenea organizație, te-ar tenta să le trimiți niște bani, Stella?»

«Vrei să spui din banii *mei*» întrebă Stella.

«Păi da, răspunse mama. Și dacă dai tu, am să dau și eu aceeași sumă. Ba nu, am să dau dublu.» Stella o privi gânditoare.

«Draga mea, interveni tatăl cu glas blând, în general e nevoie de unele sacrificii atunci când încerci să îndrepti răul din lumea asta.»

Cu glas nesigur, Stella zise: «Cred că aş putea trimite banii mei de buzunar pe o săptămână.»

«Bine, să mergem pe Internet și să vedem ce aflăm», zise tatăl ridicându-se.

«Stella, sunt mândră de tine că vrei să ajuți», adăugă mama, luând-o de după umeri.

Cu ajutorul părinților, Stella capătă forța de-a face ceva concret pentru remedierea unei situații nedrepte, fie și la scară mică, de copil. În loc să se simtă neajutorată în fața unei probleme sociale insurmontabile, ea încearcă să schimbe ceva.

Dreptatea ca ideal. Dreptatea este o temă vastă, una dintre cele mai vaste din câte există. La copiii noștri însă, simțul dreptății se

manifestă mai întâi în chestiuni minore. Dacă le respectăm preocuparea de a fi tratați corect, vor avea baza necesară pentru a transfera și asupra altora același gen de respect. De la drepturile lor de acasă la drepturile omului în general este un salt enorm, dar, cu ajutorul nostru, ei vor vedea că a construi o lume în care să existe «dreptate pentru toți» ne stă în puteri dacă ne străduim împreună și că a face asta reprezintă una dintre cele mai mari provocări cu care se confruntă oamenii.

Dacă trăiesc în bunăvoință și considerație, copiii învață respectul

Copiii nu pot fi învățați să fie respectuoși. Pot fi învățați să fie politicoși și *să pară* respectuoși, dar asta nu e totuna cu a simți adevăratul respect – politețea și respectul nu trebuie confundate. Copiii învață respectul când își observă părinții tra- tându-se între ei și tratându-i pe ceilalți membri ai familiei într-un mod plin de bunăvoință, de considerație și de atenție, și cresc cu convingerea că modul în care au fost tratați este cel în care trebuie să-i trateze și ei pe alții.

Bunăvoința și considerația sunt marca distinctivă a respectului: ele pot fi exprimate în mii de feluri mărunte zi de zi, săptămână de săptămână, an de an. Dispoziția noastră de-a ne manifesta astfel unul față de celălalt, ca și față de copiii noștri, îi învață pe aceștia cum să respecte o altă persoană. Prin exemplul propriu le putem arăta copiilor că respectul înseamnă acceptarea celorlalți așa cum sunt ei de fapt, recunoscând că nevoile lor sunt la fel de importante ca ale noastre, ba uneori trebuie să vină chiar înaintea nevoilor noastre. Pe măsură ce copiii încep să facă, timid, dovada respectului pentru alții – când sunt drăguți cu animalele sau răbdători cu frații mai mici –, trebuie să avem grijă să-i laudăm pentru considerația lor, con- solidându-le comportamentul și încurajându-i să se dezvolte în această direcție.

Bunăvoința și considerația sunt două calități care se maturizează încetul cu încetul la orice om. Ca părinți, trebuie să recunoaștem că există momente când nu reușim să ne purtăm

respectuos unul față de celălalt sau față de copiii noștri. Dacă ne recunoaștem greșelile, ne cerem scuze pentru sentimentele rănite și încercăm să fim pe viitor mai atenți, le vom arăta copiilor că a învăța cum să-i respecti pe ceilalți este un proces continuu, carc-i privește pe adulți în aceeași măsură ca pe copii.

A te gândi la ceilalți. Pentru copiii foarte mici este firesc să fie preocupați în primul rând de propria persoană. Sugarii și copiii sub trei ani se cred centrul universului și consideră că ceilalți oameni există doar pentru a răspunde nevoilor lor. Această orientare egocentrică este firească în stadiul lor de dezvoltare. Înțelegerea faptului că și ceilalți oameni au nevoi la fel de importante ca ale lor se instalează lent și treptat, pe măsură ce copiii se maturizează. Capacitatea de a găsi un echilibru – de a ține cont de nevoile celorlalți urmărindu-le în același timp pe ale lor – necesită și mai mult timp.

Cele mai extraordinare momente de îndrumare părintească intervin de obicei în acele situații mărunte, spontane, care ne dau ocazia să ne învățăm copiii ce înseamnă bunăvoința. Trebuie să dăm atenție acestor momente și să profităm de ele pentru a-i învăța pe copii cum să aibă considerație față de ceilalți.

Recent, pe când eram la un supermarket, am remarcat o mamă însoțită de cei doi fii ai ei în vârstă de vreo patru și respectiv opt ani. Tocmai erau la raionul cu mâncare pentru pisici când o femeie mai în vârstă și-a scăpat din mână geanta și tot ce avea înăuntru s-a împrăștiat pe jos. Fiul cel mare a lăsat totul baltă și a sărit s-o ajute pe femeie să-și adune lucrurile de pe jos. Cel mic a continuat să pună mâncarea pentru pisici în cărucior până când mama l-a oprit discret, sugerându-i fără să rostească vreun cuvânt că ar fi bine să-și ajute fratele. Întâi a atins ușor brațul copilului pentru a-l face atent și a-l opri din ceea ce făcea. Apoi a înclinat din cap în direcția scenei ce se desfășura în fața lor. Când băiețelul a văzut ce făcea fratele lui

mare, i s-a alăturat. Cu blândețe, mama i-a dat o lecție importantă despre bunăvoința față de ceilalți.

O altă cale de-a ne învăța copiii să dea dovadă de bunăvoință și considerație este prin intermediul unor jocuri de imaginație. Kenny are patru ani și se pregătește de culcare. În timp ce face ordine în cameră împreună cu mama lui, aceasta se oprește o clipă pentru a-i băga ursulețul în pat, învelindu-l și mângâindu-l duios.

«Așa. Acum sunt sigură că Martinel va fi la căldurică», spune mama satisfăcută.

Kenny se duce la ursuleț și aranjează la rândul lui păturile, spunând: «Să dormi bine.»

Mama știe că fiul ei este extrem de atașat de Martinel și a luat, poate inconștient, hotărârea de-a modela bunăvoința și atitudinea grijulie față de un «altul» folosindu-se de «cineva» față de care copilului îi este ușor să se raporteze. Lui Kenny îi place faptul că mama sa intră în lumea jocurilor lui și este interesată de ceea ce iubește el. În același timp, primește o lecție de tandrețe și grijă față de cineva mai slab și mai vulnerabil.

Îi putem ajuta pe copii să-și dezvolte simțul empatiei ce-rându-le să-și imagineze cum s-ar simți un alt copil într-o anumită situație.

Între Jenny și Maria, amândouă în vârstă de șapte ani, izbucnește o ceartă cu privire la regulile jocului pe care îl joacă. Maria lasă totul baltă și pleacă acasă. Jenny se duce în bucătărie să discute cu mama ei. «Maria n-are pic de spirit sportiv, spune ea. Pierdea, așa că a plecat acasă.»

«Ce s-a întâmplat? Întreabă mama lui Jenny. De obicei Măriei îi plac jocurile.»

Jenny îi explică diferendul, dând vina pe Maria.

«Păcat că jocul s-a terminat așa, spune mama gânditoare. Mă întreb ce simte Maria.»

«Ce...? Nu știu», răspunde Jenny, surprinsă parcă de idee. Se gândește câteva minute, apoi spune: «Poate ca am s-o sun.»

Vorbind la telefon, fetele reușesc să-și dea seama că fiecare a avut într-o anumită măsură dreptate, dar a și greșit. Discuția despre incident destinde atmosfera, așa că Jenny și Maria sunt din nou gata să se joace împreună a doua zi. Probabil că vor fi totodată pregătite să comunice mai bine data viitoare când vor apărea neînțelegeri.

Întrebările mamei, venite la timp și pline de delicatețe, au ajutat-o pe Jenny să se detașeze de propria persoană și să se pună în locul Măriei. Grija mamei pentru prietena ei a încurajat-o pe Jenny să se intereseze de modul în care s-ar putea simți Maria după un conflict, element important în stabilirea unei prietenii pe termen lung.

Aceste lecții nu sunt nici de la sine înțelese, nici ușor de pus în practică, de aceea copiii au nevoie de ajutorul nostru. Dacă pe măsură ce cresc nu capătă acele deprinderi esențiale pentru menținerea unor relații, viața va fi pentru ei mult mai dificilă decât este cazul.

Comunicarea respectului. O altă cale de-a ne exprima respectul față de alții este să fim săritori și plini de considerație când comunicăm între noi – comunicare însemnând ce spunem, dar și cum o spunem. «Vezi acolo cutia cu acuarele a fratelui tău? Da, aia deschisă. Închide-o, vrei? Mulțumesc» transmite un cu totul alt mesaj decât «Cutia cu acuarele a fratelui tău a rămas deschisă. Hai s-o închidem, să nu i se usuce culorile. Ar fi atât de necăjit dacă s-ar strica!» În al doilea caz, copilului i se transmite un mesaj mult mai bogat și mai complet, care îi insuflă nu numai importanța respectului față de obiectele cu care lucrăm, dar și pe aceea a grijii față de ceilalți și a ajutorării între noi.

Le putem arăta copiilor noștri ce așteptăm de la ei rămânând respectuoși față de ei și de sentimentele lor. Dacă, de exemplu, tatăl trebuie să lucreze într-o seară, este bine să-i anunțe din timp pe copii că va fi nevoie ca toți să aleagă în acea seară activități liniștite pentru ca tata să se poată concentra. Faptul că sunt anunțați din timp le dă copiilor ocazia să-și ajute tatăl având considerație față de nevoile lui. Este, în plus, mult mai eficient decât să țipi din senin la ei să se liniștească, fără să-i fi prevenit ori fără explicații prealabile.

Mai putem încuraja exprimarea bunăvoinței și considerației la copiii noștri remarcând și încuviințând comportamentul lor respectuos. Matthew, un băiețel de cinci ani, sare în ajutorul surioarei lui luând de pe jos jucăria pe care fetița o scăpase din scaunul ei înalt de sugar și dându-i-o înapoi. «Mulțumesc, Matthew, spune tatăl. Foarte drăguț din partea ta că-ți ajuți surioara.» E important ca tatăl să observe și să aprecieze amabilitatea lui Matthew: el îi oferă băiatului un model de urmat și o răsplată pentru că a fost amabil.

Respectul reciproc. Orice membru al familiei are dreptul să-i fie respectate posesiunile și o anumită intimitate. Felul în care ne purtăm cu bunurile noastre le poate insufla copiilor o atitudine grijulie sau, dimpotrivă, una neglijentă. Copiii observă ce facem cu lucrurile care ne aparțin. Când hainele sunt aruncate pe jos, uneltele abandonate în grădină, ușile trântite, ei văd totul și ne calcă pe urme.

Nu numai obiectele dragi merită respectul nostru. Și cele de folosință zilnică din casă trebuie respectate. Indiferent cât de modest ne-ar fi căminul sau cât de mare ar fi familia, fiecare copil are dreptul să aibă obiectele lui personale, lucruri pe care nimeni să nu le folosească fără acordul lui.

E de asemenea important să le garantăm copiilor noștri intimitatea. Când sunt foarte mici, au nevoie de ajutor pentru îmbrăcat, spălat și alte îngrijiri. Pe măsură ce cresc, ei preiau încetul cu încetul aceste sarcini și își dezvoltă un anumit simț al decenței în privința trupului lor și o nevoie tot mai mare de intimitate. Copiii ar trebui învățați nu numai că au dreptul la această intimitate, ci și cum să o ceară atunci când au nevoie de ea. Ar trebui învățați de asemenea să respecte intimitatea altora: să ciocănească la ușă dacă e închisă și să aștepte să li se dea voie să intre, de pildă. Doar așa tata și mama mai pot avea parte de o anumită intimitate.

Fetelor aflate în pragul adolescenței le trebuie în mod special sprijinul și înțelegerea noastră. Când corpul lor începe să crească și să se transforme, ele pot avea nevoie de foarte multă intimitate și

este important ca toți membrii familiei să respecte acest lucru. Dacă un frate sau o soră, ba chiar un unchi sau o mătușă chicotesc pe seama pudorii abia înmugurite a copilului, va trebui să le reamintim că pentru cel aflat în plină perioadă de transformări subiectul nu este câtuși de puțin comic și că are nevoie de sprijinul și de înțelegerea noastră, nu de ironii.

Important e ceea ce facem, nu ceea ce le spunem. Probabil că relația care îi influențează cel mai mult pe copii este cea dintre părinții lor. Observând-o, ei au ocazia să învețe cum se exprimă respectul în viața de zi cu zi. Indiferent ce le-am spune copiilor despre cum trebuie să se poarte, adevăratul mesaj transmis de noi este felul în care ne comportăm unul față de celălalt.

Cele două gemene, Anna și Emily, în vârstă de opt ani, s-au certat toată ziua. În cele din urmă, mama își pierde răbdarea și strigă: «Terminați cu cearta, nu mai suport!»

Fetele o privesc surprinse, apoi Anna ripostează: «Dar tu și tata vă certați mereu. De ce noi n-avem voie?»

Mama rămâne mută. Niciodată nu privesc lucrurile în felul acesta, dar știe că Anna are, din păcate, dreptate.

Copiii remarcă felul în care vorbim unul cu celălalt: tonul vocii, atitudinea, sentimentele neexprimate. Nu este vorba numai de simplul fapt că ne certăm orbește sau susținem puncte de vedere opuse, ci de cum ne rezolvăm conflictele, cum comunicăm unul cu celălalt pentru a lămurii neînțelegeri minore și cât de bine răspundem la nevoile celuilalt.

Copiii surprind până și cel mai mic gest de tandrețe și de grijă dintre mama și tata, iar acel gest devine pentru ei modelul mental al felului în care-i tratezi pe cei dragi. Când aud în mod curent expresiile interacțiunii politicoase – «te rog», «mulțumesc» și «cu plăcere» –, folosite în mod firesc, și când întrebări pline de considerație, precum «Ai nevoie de ceva?» și «Pot să te ajut cu asta?», sunt omniprezente în viața lor cotidiană, copiii află cum se pot ajuta oamenii între ei în marile sau micile momente ale vieții.

Respectul reciproc al diferențelor. Copiii noștri vor crește și vor ajunge să trăiască alături de oameni având diferite credințe, rase sau obiceiuri. Atmosfera de bunăvoință, considerație și toleranță față de diferențele dintre indivizi din interiorul familiei îi va pregăti să respecte drepturile și nevoile altora. Sperăm ca ei să recunoască, pe măsură ce se maturizează, umanitatea fiecărei persoane care le iese în cale. Oricare ar fi diferențele dintre noi, în calitatea noastră de indivizi umani împărtășim aceleași vise și dorințe fundamentale. Sperăm ca și copiii noștri să descopere că suntem mai curând asemănători decât diferiți în ceea ce privește nevoile noastre fizice, sufletești și spirituale.

Pe măsură ce li se lărgeste universul și ajung să-i respecte pe alții pur și simplu pentru valoarea și demnitatea lor individuală, copiii se pot aștepta să fie respectați la rândul lor. Dacă au crescut într-o atmosferă în care gesturile pline de bunăvoință și grija activă față de ceilalți fac parte din viața de zi cu zi, ei sunt pregătiți să practice în viață toleranța și respectul. În decursul timpului, toți marii învățători ai religiilor lumii au fost de acord că tocmai actele mărunte, cotidiene de bunătate sunt cele prin care ne câpătăm calificativele la școala vieții.

Dacă trăiesc în siguranță, copiii învață să aibă încredere în ei și în ceilalți

Suntem primii custozi ai încrederii copiilor noștri. Ei au nevoie să știe că vom fi lângă ei indiferent ce s-ar întâmpla – asta înseamnă să te simți în siguranță. Când știi că pot conta pe noi pentru a răspunde nevoilor lor, pentru a le înțelege sentimentele și pentru a-i respecta, copiii învață să aibă încredere în noi. Și numai pornind de la acest sentiment de securitate și de la sprijinul nostru ferm pot să-și dezvolte încrederea în sine.

Am asistat de curând la un recital de pian. Am fost martora luptei temerare a unui băiat de 10 ani cu un fragment din *Spărgătorul de nuci*. Copilul nu exersase suficient și spre finalul bucății devenise clar că și el își dăduse seama de asta. Publicul l-a răsplătit totuși cu aplauze încurajatoare. După ce a coborât de pe scenă, băiatul s-a dus direct la mama lui și i s-a urcat în poală. Ea l-a ținut strâns în brațe cât timp s-au cântat toate celelalte bucăți.

Copilul era cam prea mare ca să mai stea în poala mamei și, întâmplător, știu că mama respectivă e foarte strictă în privința exercițiilor la pian. În clipa aceea însă toate astea nu mai contau. Mesajul ei către băiat era simplu și clar: sunt aici, alături de tine, chiar și atunci când dai greș și nu mi-e nici teamă, nici rușine s-o arăt.

Copiii noștri au nevoie să știe că suntem mereu alături de ei și că sprijinul nostru nu depinde de cât de bine se achită de sarcini sau de cât de stângaci eșuează uneori.

A trăi cu credința în suflet. *Credință* este un termen utilizat adesea în context religios sau spiritual pentru a descrie credința în Dumnezeu sau încrederea în universul în care trăim. Există multe feluri de abordare a conceptului de credință. Mulți oameni care nu se consideră religioși înțeleg sensul credinței în felul lor și își găsesc sprijinul într-o anumită formă de spiritualitate. S-a stabilit cu certitudine că oamenii care cred în ceva mai presus decât ei tind să înfrunte mai bine decât ceilalți stresul vieții. Să definim deci credința într-un sens foarte larg, socotind-o încrederea în propriile noastre concepții și valori și în lumea privită în ansamblu. Această credință elementară în bunătatea omenirii este de o importanță vitală dacă vrem să înfruntăm viața cu optimism și încredere în ceilalți.

Centura de siguranță. De-a lungul anilor, copiii își dezvoltă încetul cu încetul încrederea în ei înșiși. Din momentul în care un copil spune: «Eu. Eu o să fac asta!», știm că el își consolidează încrederea în sine. Ne revine sarcina de a le da copiilor ocazia să-și pună la încercare însușirile și talentul sus- ținându-i în timp ce învață, caută noi experiențe și explorează neobișnuitul. E vorba aici de un echilibru extrem de delicat. Pentru ca ei să crească simțindu-se în siguranță trebuie să le lăsăm suficient timp și spațiu ca să experimenteze, să învețe singuri și chiar să dea greș, rămânând în același timp dispuși să-i încurajăm, călăuzim și ajutăm pe parcurs.

Într-o seară, după ce s-a cuibărit bine în pat, Nicholas, un puști de cinci ani, îi spune mamei: «Vreau să scoatem roțițele ajutătoare de la bicicletă, mami. Bine?»

«Sigur că da», îi răspunde mama, și a doua zi aduc amândoi șurubelnița și scot roțițele. Mersul pe bicicletă nu e însă atât de ușor pe cât crezuse Nicholas. Băiețelul merge cam în zigzag, mai ales când mama ia mâna de pe șaua bicicletei și-l lasă să se descurce singur.

În seara aceea Nicholas îi spune mamei: «Ai putea să-mi pui roțițele înapoi?»

«Bineînțeles, spune mama. Facem asta mâine dimineață.»

A doua zi dimineată, Nicholas privește lung la bicicleta lui de «băiat mare».

«Vrei să mai încerci o dată înainte să pun roțițele la loc?» întreabă mama pe un ton destul de neutru, gândindu-se că a doua oară ar putea avea loc minunea.

«Bine», acceptă Nicholas. Este destul de relaxat deoarece comportamentul firesc al mamei lui îl face să simtă că n-are nimic de pierdut dacă mai încearcă o dată.

Și de această dată, gata! Nicholas își ia zborul, ținându-se strâns de ghidon, cu un zâmbet larg pe chip, cu o încredere sporită în propriile forțe. Mama a găsit dozajul potrivit: a acceptat cererea băiatului de a pune roțițele ajutătoare înapoi, provocându-l în același timp să încerce din nou. Nu l-a împins de la spate să fie «băiat mare» când nu era încă pregătit și l-a ajutat să mai încerce «doar o dată».

Va cădea Nicholas? Bineînțeles că va cădea! Toți cădem uneori, mai ales când avem curajul de a ne depăși limitele. Dar tocmai în acele momente avem cea mai mare nevoie de încredere în noi ca să urcăm din nou în șa.

Previzibil, de nădejde, consecvent. Copiii se bazează pe faptul că noi facem ceea ce spunem când am promis ceva și, dacă nu putem, le dăm de știre. Ei cred ce le spunem și au încredere că ne vom ține de cuvânt. Iar dacă facem asta în cea mai mare parte a timpului, copiii învață să se bazeze pe noi.

În decursul timpului le facem copiilor nenumărate promisiuni. Poate că *noi* nu le socotim promisiuni, *ei* însă da. Dacă le spunem că îi vom lua acasă la o anumită oră, ei se așteaptă să o și facem. Dacă obișnuim să întârziem sau să uităm, copiii vor învăța că nu pot avea încredere în noi și se vor simți, pe bună dreptate, neglijați.

Când nu putem fi punctuali din cauza vreunei urgențe ivite în ultimul moment, trebuie să dăm un telefon și să-i anunțăm. Trebuie să le arătăm copiilor aceeași considerație ca unui client sau șefilor noștri de la locul de muncă. Pe chipul copiilor lăsați să aștepte, ai căror părinți vin mereu ultimii să-i ia acasă, se citește întotdeauna o

expresie foarte tristă. Îi poți vedea cum încearcă să-și ascundă dezamăgirea și grija, fără să reușească prea bine.

Ora de înot a luat sfârșit, iar mama lui Mandy, o fetiță de șapte ani, întârzie din nou. Când urcă, în sfârșit, în mașină, fetița suspină ușurată. Mama începe să se scuze, explicând de ce este iarăși ultima sosită dintre părinți. Mandy nu spune mai nimic și privește în gol. A renunțat să-și mai facă iluzii în privința mamei ei. Acum, pentru fetiță este mai important să-și coboare ștacheta așteptărilor și să se protejeze de acel sentiment de dezamăgire și nesiguranță care o tot încearcă – mai important decât să-i mai dea o șansă mamei ei. Mama este pur și simplu un om pe care nu te poți baza, iar Mandy știe asta. S-a adaptat situației, dar cu ce preț! Întârzierile sistematice i-au afectat atât părerea despre mama ei, cât și despre ea însăși. La urma urmei, se gândește Mandy, dacă ar fi fost cu adevărat importantă pentru ea, mama ei și-ar fi dat seama cât îi era de greu să fie întotdeauna ultima lăsată să aștepte și ar fi făcut ceva pentru a remedia lucrurile!

Am surprins recent o discuție între niște eleve de clasa a patra, care plănuiau să meargă împreună la un film într-o sâmbătă după-amiază. Una dintre ele îi spunea alteia: «Să ne ducă mama ta cu mașina, așa putem fi sigure că ajungem la timp.» Celelalte fete au încuviințat din cap. Știau exact care mamă este mai de nădejde.

De nădejde nu înseamnă plictisitor. Este important să le oferim copiilor noștri un mediu de viață sigur. Există atâtea necunoscute în existența lor, atâtea lucruri noi pe care le au de învățat, încât un cămin previzibil, confortabil le asigură o doză liniștitoare de control. Asta nu înseamnă că nu mai există loc pentru momente amuzante, pline de spontaneitate.

Mătușa lui Elaine vine într-o sâmbătă seara la cină. În jurul orei opt, femeia privește înjur, la cei aflați în odaie, și întreabă: «Are cineva chef de un film?»

Mama și tata sunt bine instalați pe canapea. Elaine, care are 11 ani, se înveselește: «Da, eu!» exclamă ea plină de entuziasm.

«Nu e prea târziu? întreabă mama. Filmele încep pe la șapte.»

Elaine o privește cu ochi rugători. «Nu tocmai, răspunde mătușa. Elaine și cu mine putem prinde ultimul spectacol. Dacă plecăm acum, putem să ne și plimbăm înainte de film prin mail, ba chiar să mâncăm niște înghețată.»

«Ultimul spectacol?» zice și tatăl. Este gata să protesteze, dar în ultima clipă se răzgândește. Elaine va întârzia mult peste ora ei obișnuită de culcare, dar a doua zi nu merge la școală și această ieșire neprevăzută este o excelentă ocazie pentru fetiță de a-și cunoaște mai bine mătușa. Se întoarce deci spre soția lui și spune: «De ce nu? Poate dormi mai mult mâine. În plus, Elaine și Susan vor avea ocazia să stea mai mult împreună.»

«Mda, ai dreptate, încuviințează mama. Dar să veniți acasă imediat după film, mai spune ea. Și petrecere frumoasă!»

Rutinele sunt bune și importante, căci îi ajută pe copii să capete sentimentul de securitate pe care ți-l transmite un program prestabilit. Dar la fel de importante sunt și momentele în care le permitem să se abată de la program. De cele mai multe ori pe acestea și le vor aminti copiii toată viața. Sunt momente ieșite din obișnuit, incitante, noi.

Elaine ajunge acasă pe la miezul nopții. I-a plăcut filmul, s-a simțit bine cu mătușa ei, s-a bucurat până și de aerul nopții. «Știați că noaptea aerul are alt miros? spune ea. Mai proaspăt!» își sărută părinții de noapte bună și le mulțumește.

Să ai încredere înseamnă să crezi în tine. Pentru a trece la acțiune, copiii noștri au nevoie să creadă în ei înșiși și în viziunea pe care o au asupra lucrurilor. Dacă n-au încredere în propriile lor decizii sau dacă nu cred în ei înșiși, le va fi foarte dificil să se afirme. O modalitate de a-i ajuta să capete această încredere este să avem *noi* încredere în ei.

Andrew, în vârstă de 10 ani, este plecat în tabără. Într-o zi, sună acasă și le povestește părinților despre unul dintre colegii lui de dormitor. «Mi-a cerut să fiu coechipierul lui la canoe, dar când am ajuns la lac găsisse pe altcineva, se plânge Andrew. Pe urmă mi-a cerut împrumut briceagul meu suedez și nu mi l-a mai dat înapoi. Și

mi-a spus că alerg ca o rață.»

Tatăl ascultă atent spusele fiului său, aflat la peste 300 de kilometri distanță. Îi vine să sară în mașină, să se ducă acolo și să discute cu directorul taberei. Dar inspiră adânc și-l întreabă pe băiat: «Ce-ai de gând să faci?»

Andrew răspunde: «Păi am fost cu un alt băiat în canoe. Iar dacă fug ca o rață, sunt o rață destul de rapidă, pentru că am ieșit al treilea la alergare.»

«Așa te vreau, băiete!» spune tatăl.

«Și am să-i spun în față că vreau briceagul înapoi, continuă Andrew. Îmi trebuie pentru expediția cea mare. Dacă nu merge așa, am să vorbesc cu instructorul.»

«O să ți-l dea», îl asigură tatăl.

Andrew are încredere în propria părere despre atitudinea inacceptabilă a colegului său de dormitor și are încredere în el însuși că va reuși să rezolve situația. Știu că pare de la sine înțeles, dar să nu uităm că există copii care preferă să ignore asemenea probleme deoarece le lipsește siguranța interioară pentru a le ataca. Tatăl lui Andrew și-a demonstrat încrederea în fiul său crezând în capacitatea acestuia de a face față situației de unul singur.

Dorim să avem copii cu o încredere fundamentală în ei înșiși și în alții. Sperăm ca așteptările lor în privința celorlalți să fie pozitive, dar totodată să-și dea seama când comportarea acestora este inacceptabilă. Și mai sperăm ca în relațiile pe care le vor stabili să fie persoane de nădejde și să nu dezamăgească.

Încrederea în viitor. Nu vom fi toată viața alături de copiii noștri. Le putem însă insufla din copilărie un puternic sentiment de siguranță, care își va spune cuvântul și la maturitate. Aju- tându-i să creadă în ei îi facem să se simtă în siguranță alături de alții și să devină buni părinți pentru copiii lor, nepoții noștri.

Este un dar pentru viitorul lor. Încrederea în ei înșiși le va călăuzi opțiunile profesionale, le va permite să-și asume riscuri, să facă față responsabilităților, să creadă în deciziile lor. Încrederea în ceilalți îi va face capabili să se îndrăgostească, să se dăruiască unor

persoane de calitate, să pună bazele unei familii.

Fără siguranță de sine și fără să creadă în ei, copiii noștri nu vor ști nici să se bucure de viață când lucrurile vor merge bine, nici să înfrunte greutățile. Dacă au însă încredere în ei – în competența lor fundamentală, în bunăvoința și în calitățile lor de ansamblu – vor realiza practic tot ce și-au pus în gând.

Îi putem ajuta insuflându-le acel simț al valorii intrinseci sau al lipsei de valoare. Este o mare responsabilitate, dar foarte ușor de dus la îndeplinire. Nu trebuie decât să credem în ei și în bunele lor intenții. După care trebuie să-i lăsăm să se convingă, fără nici o umbră de îndoială, că așa simțim noi. Sincer. Iar ei vor face restul.

Dacă trăiesc în prietenie, copiii învață că e plăcut să trăiești pe lume

La început, pentru copiii noștri lumea înseamnă familia. De la noi învață pe ce să pună preț, cum să se poarte, la ce să se aștepte de la viață. Și asta prin intermediul a mii de momente, aparent nesemnificative, din viața cotidiană de familie. Adesea, copiii noștri recepționează cele mai puternice mesaje privind valorile și comportamentul nostru exact în clipele când habar n-avem că ne dau atenție.

Cât de prietenoasă este această primă lume pe care o oferim copiilor noștri? Le vorbim politicos, respectând regulile bune-cuviințe? Îi acceptăm așa cum sunt, fără să încercăm să-i transformăm în ceea ce am vrea noi să fie? Le acordăm prezumția de nevinovăție, având încredere că intențiile lor sunt de cele mai multe ori bune? Vrem să știm care sunt noile lor pasiuni și suntem dornici să le împărtășim?

Un mediu familial prietenos este acela în care eforturile copiilor sunt încurajate, recunoscute și prețuite, în care greșelile, defectele și diferențele individuale sunt tolerate, în care ei sunt tratați corect și cu răbdare, înțelegere, bunăvoință și considerație. Există, desigur, momente când trebuie să ne exercităm autoritatea părintească asupra copiilor, dar o putem face prietenește, cu căldură și totuși ferm, nu rece și dominator. Putem crea un mediu familial protector, putem nutri așteptări pozitive în privința copiilor noștri fără a renunța totuși la stabilirea anumitor limite.

Viața de zi cu zi în sânul familiei creează tiparele pe care copiii noștri le vor recrea, adulți fiind, în căminele lor. Vrem să stabilim cu copiii noștri o relație sănătoasă, suficient de flexibilă pentru a rezista inevitabilelor fricțiuni dintr-o familie și destul de viguroasă pentru a fi prelungită și când vor fi devenit adulți. Vrem să-i bucare reîntâlnirea cu familia de sărbători și la aniversări, mai ales după ce vor avea, la rândul lor, o familie. Vrem să capete o perspectivă pozitivă despre viață, care să-i ajute să-și găsească locul în lume și să se bucare de ceea ce le poate lumea oferi.

Interdependența. Nenumăratele interacțiuni pe care le avem unii cu ceilalți în viața de familie ni se par de la sine înțelese. Pe aceste interacțiuni se poate întemeia aptitudinea noastră de-a ne înțelege cu alți oameni. Așa cum noi suntem modelele copiilor noștri, familia este modelul unei unități sociale.

Situațiile cu care se vor confrunta copiii în cartier, la școală, la locul de muncă și în comunitățile din care vor face parte se vor asemana în multe privințe cu cele întâlnite în familie. Când negociem folosirea sălii de baie, a calculatorului, a televizorului sau a mașinii familiei și învățăm să le împărțim, ajungem să înțelegem sensul responsabilității și felul în care depindem unii de ceilalți.

Să luăm ca exemplu curățenia de după cina din ziua de Thanksgiving. Joey, în vârstă de nouă ani, avea sarcina de-a goli după micul dejun mașina de spălat vase. În febra pregătirilor însă, a uitat complet de asta și consecințele au fost cât se poate de neplăcute. Sora lui de 11 ani, Kristin, a strâns masa, dar n-are unde să pună vasele murdare, care stau îngrămădite peste tot în bucătărie. Mama încearcă să așeze în frigider friptura de curcan rămasă, dar nu poate din lipsă de loc. Mătușa Lucy e la chiuveță și spală cratițele. Între timp, resturile de mâncare se întăresc în farfurii, iar în bucătărie sunt prea multe persoane.

După desert, tata vrea să le servească invitaților cafeaua și are nevoie de douăsprezece cești, însă majoritatea se află încă în mașina de spălat vase. Pe scurt, o scenă reprezentativă pentru haosul ce poate domni

într-o casă.

Mama își dă rapid seama de unde s-a iscat problema și strigă înspre sufragerie: «Joey, avem nevoie de tine să golești mașina de spălat vase! Ne-am împotmolit complet!»

Joey sare de la masă, dându-și seama că a uitat să-și facă treaba tocmai într-o asemenea zi. Nici că se putea mai rău! Cu puțin ajutor din partea surorii lui, golește rapid mașina de spălat vase și balamucul din bucătărie e repede uitat.

Acest incident îl face pe Joey să vadă foarte clar cum poate comportamentul lui să-i afecteze pe toți ceilalți. Deși exemplul la care am recurs pare cam schematic, interdependența noastră în viața de zi cu zi din sânul familiei este cât se poate de reală. Învățându-i pe copii să coopereze cu ceilalți membri ai familiei într-un mod prietenesc, îi învățăm de fapt să se descurce în viață în relațiile cu alți oameni. Cu cât se vor pricepe mai bine să-și unească eforturile pentru un țel comun și să lucreze laolaltă în echipă, cu atât prietenii, vecinii sau colegii de serviciu îi vor plăcea mai mult și lumea li se va părea mai bună. Iar dacă învață să-și aducă contribuția cu grație și generozitate în lumea în care vor intra, oricare ar fi aceasta, vor face ca lumea cea mare să devină un loc unde va fi mult mai plăcut să trăiești.

«Este nevoie de un sat întreg ca să crești un copil.» Structura familiei a început să se schimbe. Tot mai puțini copii cresc avându-i alături și pe mama, și pe tata. Mulți sunt crescuți de un singur părinte, de bunici sau de alte rude, în timp ce alții au două mame sau doi tați. Dar, indiferent care ar fi structura familiei, cel mai important lucru pentru copiii noștri este să se știe doriți și iubiți.

Cu cât există mai mulți adulți prietenoși și grijulii în viața copiilor, cu atât va fi mai bine pentru ei. Copiii profită de pe urma contactelor regulate, obișnuite, cu familia extinsă – în care pot intra și prietenii apropiați. Cum nu putem fi totul, întotdeauna, pentru copiii noștri, există momente în care e benefic pentru toți să intervină prietenii și familia, aducând o perspectivă nouă, proaspătă, ceva mai mult timp liber sau înclinațiile lor specifice.

Jimmy are nouă ani și este tare necăjit din cauza machetei de avion la care lucrează. Are nevoie de ajutorul și sprijinul unui adult, dar tata e prea ocupat și, la drept vorbind, nici nu prea are răbdare. Bunicul însă e fericit să-și petreacă timpul cu Jimmy și savurează fiecare clipă în care își ajută nepotul să lipească părțile componente ale machetei.

Genul acesta de momente de calitate dedicate lor le permite copiilor să se simtă înconjurați de dragostea și înțelepciunea generației mai vârstnice. Adesea, buncii au mai mult timp pentru nepoți decât au avut pentru propriii copii. Nu mai sunt atât de ocupați ca pe vremuri, iar priorităților lor s-au schimbat probabil și ele, trecând de la carieră la familie. Predau un curs special despre viața de familie destinat bunicilor și am descoperit că buncile au adesea nevoie să discute despre ce cred ele că au ratat pe vremea când își creșteau propriii copii. Iată un regret pe care l-am auzit de nenumărate ori: «Ar fi trebuit să mă joc mai mult cu copiii mei și să nu fi fost atât de ocupată.» Ele își dau seama acum că a-ți face timp să te joci cu copiii tăi și a te împrieteni realmente cu ei este o activitate bogată și tămăduitoare, de pe urma căreia poate beneficia întreaga familie.

Familia extinsă le poate servi copiilor și drept «plasă de salvare». Cu cât sunt implicate mai multe persoane, cu cât plasa e țesută mai strâns, cu atât suntem mai capabili să ne ajutăm și să ne susținem moral copiii în momentele de cumpănă.

Mătușa lui Megan, Dale, îi face adesea nepoatei ei de 12 ani surpriza de-a o lua de la școală. Dale o invită pe Megan la o înghețată sau la o ciocolată fierbinte și uneori le ia pe Megan și pe prietenele ei la piscină. Odată le-a dus pe toate în centru să vadă un spectacol muzical. Când Megan avea vreo problemă cu copiii de la școală și ezita s-o discute cu părinții, venea la Dale. Mătușa era acolo, gata s-o asculte. Și, lucrul cel mai important, o iubea pe Megan, iar Megan o considera «de-a ei». Pentru părinții îndeajuns de norocoși să aibă aproape de casă o familie extinsă poate fi o ușurare să știe că atunci când copiii lor ezită, din cine știe ce motive, să vină la ei cu vreo problemă există altcineva capabil să le dea un sfat, cineva în care pot avea deplină încredere că este suficient de matur și că acționează doar

în interesul copilului.

Aceia dintre noi care nu avem în preajmă o familie extinsă sau, din nefericire, nu ne înțelegem cu propria familie ne putem totuși construi o rețea de prieteni care să ne ajute să ne supraveghem și îngrijim copiii. La unul dintre seminariile mele pentru părinți, o femeie le-a povestit celorlalți despre o asemenea experiență: «După ce a murit mama, una dintre prietenele ei a început să vină în vizită la noi. Abia născusem și prietena mamei, care nu avea copii, s-a îndrăgostit de fiica noastră. Prin ea simțeam o puternică legătură cu mama și îi eram recunoscătoare pentru vizite. A fost o „adopte” reciprocă și a continuat toată copilăria fiicei mele.»

Legăturile strânse cu rudele și cu prietenii largesc universul copiilor noștri. O rețea extinsă de adulți iubitori creează o lume mai bogată pentru copii – una care le incită curiozitatea, le arată posibilități tentante neîntâlnite în viața de fiecare zi și le oferă avantajul de-a ști că, pe lângă părinți, există și alți adulți care cred în ei. Cum fiecare individ are de oferit disponibilități și perspective unice, cu cât există mai mulți adulți iubitori gata să se implice în mod activ în viața copiilor noștri, cu atât va fi mai bine pentru copii.

Sărbătorirea familiei. Aniversările și sărbătorile din sânul familiei sunt foarte importante pentru copii. Când clanul se reunește și copiii se joacă împreună, adulții se minunează cât au crescut, ce inteligenți, ce frumoși, ce puternici sunt. Copiii se simt, desigur, stânjeniți de toată această tevatură, însă mesajul că sunt iubiți și admirați le pătrunde în suflet chiar dacă fug din nou la joacă și nimic altceva nu pare să-i intereseze.

Pe măsură ce cresc, participarea la reuniunile de familie le va crea un profund sentiment de apartenență ce le va fi de folos când vor părăsi căminul și familia pentru a explora lumea. Reuniunile de familie sunt momente propice unui ritual în care se celebrează tradițiile noastre etnice și culturale, în care istorisim întâmplări din trecut. Copiii adoră să ne audă povestind despre escapadele noastre din copilărie. Prin intermediul acestor povești află lucruri importante

despre noi și capătă o perspectivă valoroasă asupra aceluia timp de demult, când noi înșine eram copii. În plus, asemenea povești îi ajută să-și formeze un anumit simț al schimbărilor ce survin în timp și să înțeleagă că, așa cum și părinții lor au fost cândva copii, vor fi și ei părinți într-o bună zi.

Reuniunile de familie le oferă copiilor și ocazia de-a ne vedea ca oameni, nu doar ca părinți, dezvăluindu-ne lor într-o cu totul altă lumină. Sunt surprinși, chiar entuziasmați, când facem ceva la care nu se așteptau: de exemplu, ne scoatem pantofii ca să dansăm pe muzică retro și nu-i mai plictisim cu ora de culcare. Viața devine dintr-odată o petrecere!

Pe când se îndreptau spre casă după o reuniune de familie, Billy își întreabă tatăl: «Știi că ești unchiul preferat al lui Mikey?»

Tata zâmbește: «Da, cred că știam.»

«Mie nu mi-a trecut niciodată prin minte!» zice Billy. Faptul că văzuse cât de important este tatăl lui în ochii verișorului său preferat îl face pe Billy să-l respecte pe tata într-un fel nou, nemaicunoscut.

Reuniunile de familie prilejuite de sărbători îi ajută pe copii să înțeleagă trecerea timpului și faptul că ei cresc și se dezvoltă, în asemenea ocazii se fac de obicei fotografii și, mai ales când e vorba de reuniuni anuale, copiii pot vedea în poze cât au crescut de la ultima întâlnire. Uneori este amuzant să faci poze tinerei generații luând drept model compozițiile din vechile noastre fotografii de familie. Atât copiilor, cât și adulților le place să pozeze și să compare după aceea imaginile.

La asemenea reuniuni se pot derula ritualuri de familie care în felul acesta se transmit de la o generație la alta. De exemplu, la reuniunile din familia mea se aprind lumânări pentru cei care n-au putut fi prezenți. Ne dăm mâinile în jurul mesei și păstrăm un moment de tăcere, în care ne gândim cu iubire la ființele dragi absente, și abia apoi ne așezăm la masă.

Sărbătorirea cotidianului. Nu trebuie să așteptăm neapărat o sărbătoare ca să ne bucurăm de o atmosferă festivă. Uneori simpla

invocare a spiritului de sărbătoare poate transforma o zi mohorâtă și plictisitoare într-una de neuitat.

Vacanța de Crăciun e pe sfârșite, iar mama nu mai știe ce să inventeze pentru cei patru copii ai ei și vărul lor, aflat în vizită. S-au plictisit de noile lor jucării, își pun unii altora nervii la încercare și s-au săturat de vremea friguroasă de afară. «Am o idee, le spune mama într-o seară. Haideți să facem o petrecere pe plajă!» Copiii, cu vârste cuprinse între patru și 11 ani, o privesc ca pe o nebună.

«Glumești?» întreabă cel mai mare.

«Nu glumesc deloc. Haideți să punem țara la cale», răspunde mama și începe să facă o listă cu idei de meniu și cu lucrurile care ar trebui procurate.

«Dar afară e ger», protestează unul dintre copii.

«O să organizăm petrecerea pe plajă în casă, răspunde mama. Ne vom bronza la lumina lămpii.»

Copiii sunt cucerți în cele din urmă de idee și încep să discute cum să se îmbrace, ce jucării să ia cu ei, ce CD-uri să asculte și, desigur, ce să mănânce – iar mama le promite că o să cumpere crenvurști și o să se ocupe de tot ce mai trebuie.

A doua zi este foarte frig, dar tata aprinde focul în căminul din living. Toți ajută la împinsul mobilei pentru a face loc cearșafurilor de plajă și răcitorului. Tatăl deschide umbrela de plajă, umflă o minge de plastic, pune un CD cu Beach Boys și decorul e gata! Copiii își pun costumele de baie și ochelarii de soare și se mănesc până la urechi cu loțiune parfumată pentru plajă, chicotind întruna. Se distrează grozav rumenind crenvurștii la focul din cămin. Toți râd, se joacă și dansează. Când «petrecerea pe plajă» ia sfârșit și sunt iar «acasă», copiii discută cât de mult le-a plăcut evadarea lor din cotidian. Băiatul de 11 ani spune «A fost bestial», iar mezinul întreabă entuziasmat: «Putem să facem și mâine o petrecere d-asta?»

E foarte important pentru copiii noștri să știe că se pot distra în familie. Nu vrem ca ei să aibă sentimentul că trebuie să caute în altă parte momentele de bună dispoziție. Dacă învață că râsul, veselie, căldura și apropierea dintre oameni fac parte din viața de familie,

copiilor le va face plăcere să-și petreacă timpul cu noi. Lucrul acesta va avea ecou atât în viitorul apropiat, cât și în cel îndepărtat. Când copiii noștri vor deveni adolescenți și vor începe să-și testeze independența, vor exista mai multe șanse să vină la noi pentru un sfat sau ca să stea de vorbă. Iar când vor avea o familie proprie, vor ști cum să creeze noi tradiții de familie.

O punte dinspre trecut spre viitor. Atmosfera generală a vieții noastre cotidiene comune își va pune pecetea asupra amintirilor copiilor despre viața de familie. Experiențele și relațiile de care au avut parte în anii de formare vor constitui fundalul relațiilor lor de mai târziu – în căsnicie, în familia proprie, în viitor în general.

Așa cum am mai spus, important este ce *facem* cu copiii noștri, mult mai important decât ceea ce *spunem* sau chiar decât ceea ce *credem*. Valorile noastre se transmit de la o generație la alta prin intermediul comportamentului nostru. Copiii ne urmăresc și absorb ca un burete felul în care trăim laolaltă zi de zi, iar ceea ce învață le servește drept model toată viața, afec- tându-i nu numai pe ei, ci și pe copiii lor. Ne putem gândi la actele noastre iubitoare ca la un fel de lanț al dragostei care se întinde peste generații, de la cele trecute la cele viitoare.

Faptul că le oferim copiilor noștri o lume plină de încurajare, toleranță și prețuire, o lume în care să aibă parte de acceptarea, aprobarea și recunoașterea noastră, o lume în care să dăruiască din tot sufletul și să se aștepte în schimb la corectitudine, bunăvoință și considerație, le poate transforma viața și poate transforma calitatea vieții tuturor celor care le sunt în preajmă.

Vă invit să ne așteptăm la tot ce este mai bun din partea copiilor noștri – și, de fapt, de la toți copiii: copiii de pe stradă, copiii din oraș, copiii de departe. Să facem tot ce ne stă în puteri pentru a le fi mai ușor să dea ce au mai bun în ei. La urma urmei este vorba de cartierul nostru, de orașul nostru, de țara noastră, de planeta noastră.

Să le aștemem copiilor noștri calea astfel încât să poată vedea lumea în cea mai bună lumină posibilă. Să o considere – și s-o ajute să

devină – un loc în care este plăcut să trăiești.

Cuprins

Cuvânt înainte 7

Introducere 11

«Copiii învață ceea ce trăiesc» 17

Dacă trăiesc în critică și cicăleală, copiii învață să condamne 19

Dacă trăiesc în ostilitate, copiii învață să fie agresivi 27

Dacă trăiesc în teamă, copiii învață să fie anxioși 34

Dacă trăiesc înconjurați de milă, copiii învață autocompătimirea 42

Dacă trăiesc înconjurați de ridicol, copiii învață să fie timizi 50

Dacă trăiesc în gelozie, copiii învață să simtă invidia 57

Dacă trăiesc în rușine, copiii învață să se simtă vinovați 64

Dacă trăiesc în încurajare, copiii învață să fie încrezători 74

Dacă trăiesc în toleranță, copiii învață răbdarea 82

Dacă trăiesc în laudă, copiii învață prețuirea 90

Dacă trăiesc în acceptare, copiii învață să iubească 99

Dacă trăiesc în aprobare, copiii învață să se placă pe sine 105

Dacă trăiesc înconjurați de recunoaștere,
copiii învață că este bine să ai un țel 113

Dacă trăiesc împărțind cu ceilalți, copiii învață să fie generoși 120

Dacă trăiesc în onestitate, copiii învață respectul pentru adevăr 130

Dacă trăiesc în corectitudine, copiii învață să fie dreți 143

Dacă trăiesc în bunăvoință și considerație, copiii învață respectul 151

Dacă trăiesc în siguranță,
copiii învață să aibă încredere în ei și în ceilalți 158

Dacă trăiesc în prietenie,
copiii învață că e plăcut să trăiești pe lume 165

Copiii noștri învață neîncetat de la noi. învață nu din vorbele cu care încercăm să-i educăm, ci din comportamentul, sentimentele, atitudinea noastră din viața de fiecare zi.

În 1954 Dorothy Law Nolte a scris un celebru poem pedagogic intitulat *Children Learn What They Live – Copiii învață ceea ce trăiesc*. Fiecare vers enunța un adevăr simplu și de bun-simț despre consecințele, benefice sau nefaste, ale modelului familial în care se formează copiii. Poemul a devenit cunoscut în toată America și a fost tradus în numeroase limbi – inclusiv în română, odată cu publicarea acestei cărți. Generații întregi de părinți l-au folosit drept cod de comportament în viața de familie.

După aproape jumătate de secol, Dorothy Law Nolte și Rachel Harris au dezvoltat într-o carte preceptele poemului, învățându-i pe părinți cum să le pună în practică. Avem astfel la dispoziție un adevărat manual de educație „prin călăuzire” a copiilor noștri. Un manual cât se poate de accesibil datorită limbajului simplu și numeroaselor istorioare ilustrative, scris cu nesfârșită iubire și înțelegere pentru copii și cu nestrămutată încredere în natura lor bună.

Alte apariții:

Stanley Shapiro, Karen Skinulis, cu colaborarea lui Richard Skinulis
Cum să devenim părinți mai buni

Meg Hickling
Educație sexuală pentru copii și adolescenți

Stefan Klein
Formula fericirii

